

令和5年度 静岡県立大学社会人学習講座

静岡県健康イノベーション教育プログラム連携講座

シリーズ「健康と食」

シン・健康食を考える

皆さんは「健康」ですか？

ほとんどの方は、健康と問われると、健康じゃないかもしれない、と回答されることが多いのではないのでしょうか。それはなぜでしょうか？

そもそも健康とはどのような身体状況を指すのか、ご存知ですか？

日頃から、食事が健康の維持、疾病の治療や予防に有効であることは様々な情報を通じて、聞いたことがあると思います。

皆さんが考える健康な食事とは、どんなものを指すのでしょうか？地中海食？和食（日本食）、糖質制限食、脂質制限食…

また、何故、野菜を食べるのか、魚を食べなければならないのか？

これまで何となく知っているつもりだった食事のこと、意外と正しいことばかりではありません。分かれば食べたくなる「シンの健康食」。現代社会の食事情、食の課題を知り、「シンの健康食」について学び、自らの健康寿命の延伸にチャレンジしてみませんか？



9月30日（土）

13:00～14:30

B-nest（ビネスト）

静岡市産学交流センター

小会議室

静岡市葵区御幸町3番地の21 ペガサート7階

講師紹介

静岡県立大学
食品栄養科学部 教授

新井 英一

（あらい ひでかず）



栄養学博士／静岡県栄養士会 会長／日本栄養士会 理事
専門分野：臨床栄養学 病態生化学
主要研究テーマ：24時間蓄尿を用いた微量栄養素摂取量の把握の妥当性評価に関する研究／高尿酸血症の管理に適した食事に関する研究／高リン血症の管理に適した食事に関する研究／ビタミンD代謝動態の評価に関する研究

受講料・定員

受講料：1,960円・定員：20名程度

※申込が一定数に達しない場合は、開講しないことがあります。

申込締切日

令和5年9月19日（火）

※定員になり次第、締め切らせていただきます。
定員に余裕がある場合は、締切日を延長することがありますのでお問い合わせください。

お問合せ／お申込み

下記【地域経営研究センター】までお申込みください。受講には事前申込が必要です。ホームページ上のフォームよりお申し込みください。裏面の受講申込書もご利用いただけます。

静岡県立大学地域経営研究センター

〒422-8526 静岡市駿河区谷田52-1 TEL:054-264-5400 FAX:054-264-5402

E-mail: crms@u-shizuoka-ken.ac.jp

ホームページ: <https://crms.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

社会人学習講座の最新情報・詳細は、地域経営研究センターのホームページをご覧ください。



