

平成 26 年度第一回健康食品管理士会東北支部会総会・研修会
および市民公開講座のお知らせ

参加費は無料です。皆様お誘い合わせ、ご参加いただけますようご案内申し上げます。

記

日時： 平成 26 年 6 月 1 日（日）13 時 30 分～16 時 30 分

場所： コラッセふくしま

福島県福島市三河南町 1 番 20 号

<http://www.corasse.com/category/access>

JR福島駅（東北新幹線、東北本線、奥羽本線）西口より徒歩 3 分

東北自動車道 福島西 IC、飯坂 IC から車で約 15 分

内容：

13 時 00 分 受付

平成 26 年度東北支部総会

13 時 30 分 開会の挨拶 東北支部長 杉澤 淳

平成 25 年度 事業報告・決算報告

平成 26 年度 事業計画・予算案、役員改選

その他

13 時 50 分 講演「健康で健やかに生きるための食事」

佐藤 和子 先生(NPO 法人 ヘルスプロモーションセンター理事長、医師)

講演概要： 医療費の削減と、高齢化社会への福祉政策を模索している日本で、「健康で健やかに生きる」ことは、個人個人の幸せの質を高めるもと考えられます。ところが健康に関する情報は、溢れすぎて、混とんとした状態になっています。ここでもう一度日頃の食事の持つ大切さを見直してみたいと思います。「医食同源」、食事のとり方によって病気が治ることも、夢の話ではありません。食事を摂ることによって、私たちは体を構成する成分を補い、生理機能を正常に保っています。体の中では作れないものもあるため、必要な成分は外部から摂取しなくてはなりません。食品はバランスよく腹八分目でと言われますが、具体的にはどのような食事をすると良いのでしょうか。具体的な例を挙げながら、「健康で健やかに生きるための食事」についてお話しいただきます。

途中で休憩をはさみ 16 時 20 分まで

16時20分 質疑応答

16時30分 閉会挨拶

