

「食と心身の健康～市民のためのヘルスプロモーション～」

健康長寿、生涯現役は誰もが望むところです。健康の定義として、身体的、社会的そして精神的健康が提示されています。身体機能が優れ、社会的な関係性が好ましく、こころが健康であるほど長寿であると言われていいます、では、実際にどのようなことに注意すれば良いのでしょうか？本講座では食の重要性を中心に、専門分野の異なる4名の講師が心身の健康のために役立つ様々な話題を提供します。ご自身の特性に合わせ、健康生活の現実に役立ててほしいと思います。

※タイトル、講師、講演内容は一部変更となる場合がございます。

インターネットからのお申込みが可能です。

※終了しました

開催概要

日時

2018年3月31日（土） 13:00～14:30（予定）

場所

埼玉：人間総合科学大学 蓮田キャンパス 大教室（さいたま市岩槻区馬込 1288）

・JR 宇都宮線 蓮田駅 徒歩約13分

※一般参加の方は途中参加・途中退出も可能です。

時間割	タイトル・講演内容
13:00～13:05	開会挨拶 人間科学部 学部長 教授：鈴木 はる江
13:05～13:10	趣旨説明 ヘルスフードサイエンス学科 教授：時光 一郎
13:10～13:30	～講演1～ 「血糖値の上昇をゆるやかにする食事を探る」 ヘルスフードサイエンス学科 教授：中西 由希子
13:30～13:50	～講演2～ 「台所における食中毒最近の生残性」 ヘルスフードサイエンス学科 教授：宮 聡子
13:50～14:10	～講演3～ 「いつまでもおいしく食事を摂るには」 健康栄養学科 准教授：梅國 智子
14:10～14:25	～講演4～ 「香りで食を楽しむ」 心身健康科学科 准教授：藤原 宏子
14:25～14:30	閉会挨拶 学長：久住 武

※講演テーマ・内容は一部変更となる場合がございます。

定員

300名

お申込み

※応募者多数の場合は、抽選となる場合がございますので、予めご了承ください。

受講料

無料

申込み要領

※終了しました