

日本栄養改善学会東北支部会 第11回市民公開講座 要項

趣旨：食事は、「何を」、「どのくらい」、「どのように」食べるかによって、健康への影響が変わってきます。これに加えて、“いつ食べるか”によっても身体の反応は異なり、健康を考える上で適する時間、そうでない時間が、挙げられています。近年では、“いつ食べるか”による体への影響に関する科学的根拠が蓄積され、様々なことが明らかになってきています。肥満予防など健康につながるための食事をする上で、どのような時間に、どのような食事をするのがいいのか、会員のみならず広く市民や県民の皆様へ最新の知見を知っていただくことを目的として今回の市民公開講座を開催いたします。

日時：令和6年6月22日(土)13:00~16:00

場所：オンライン（会場参加希望者は青森県立保健大学内教室にてライブ配信を視聴）

テーマ：栄養を摂るにはタイミングも大切～日頃の生活に活かせる時間栄養学～

講師：①国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所 栄養・代謝研究部 主任研究員 山崎 聖美 先生

②国立研究開発法人国立長寿医療研究センター研究所フレイル研究部 研究員 木下かほり 先生

内容：

13：00～13：30 受付

13：30～13：35 開会挨拶（日本栄養改善学会東北支部 支部長 小原 仁 先生）

13：35～14：35 講演① 時間栄養を活かして健康に

演者 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所 栄養・代謝研究部 主任研究員 山崎 聖美 先生

14：35～14：40 質疑応答

14：40～14：50 休憩

14：50～15：50 講演② 時間栄養学の視点から考える高齢期の栄養管理

演者 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター研究所フレイル研究部

研究員 木下 かほり 先生

15：50～15：55 質疑応答

15：55～16：00 閉会挨拶

参加費：無料

参加方法：

【オンラインで参加の方】

下記 URL または QR コードから申し込んでください。（参加無料）

URL <https://forms.gle/rJ38c7pAs1Jm3kfA8>

後日、事務局からご登録いただいたメールアドレスに Zoom 会議室情報を送付します。

【会場で参加の方】

申し込みは不要です。当日会場にお越しください。

後援：青森県、青森県栄養士会、東奥日報社

