

各 位

公益社団法人千葉県栄養士会
会長 長谷川 克己
公印省略

平成 30 年度「栄養の日」：健康づくり栄養講座の開催について

わが国は、世界有数の長寿国になりましたが、その一方では食生活の乱れや運動不足などから生活習慣病が増加し、医療費の増加や寝たきりの増加などが大きな社会問題になっています。また、若年女性のやせ、中年男性の肥満、高齢者の低栄養などが大きな食・栄養課題になっています。

(公社)日本栄養士会は、8月4日を「栄養の日」と定め、前後1週間を「栄養週間」とし、都道府県栄養士会と連携・協力して国民の食と栄養の課題解決の運動を行っています。

本会は、例年11月に行っていた「健康づくり栄養講座」を「栄養の日：健康づくり栄養講座」として開催します。

急速に進む超高齢社会にあって、「元気で長生き」は誰もが願うことです。日本人の死亡原因の約6割を、がん、脳血管疾患、心臓病が占めています。

元気で長生きをするためには、これらの疾患にかからないことが必要です。予防には、食事の取り方に気を付け、適度な運動と十分な睡眠、ストレスの解消などが重要です。

千葉県栄養士会は、これらを取り上げた公開講座を開催いたします。

また、(公社)日本栄養士会から、栄養の大切さの話しと共に賛助企業提供の試供品もご用意しております。

実践力を身につけるきっかけとなるよう、ぜひご参加ください。

記

1. 内 容

(1) 名 称 平成30年度「栄養の日」：健康づくり栄養講座

(2) 会 場 千葉県立保健医療大学 図書館棟 大講義室
千葉県美浜区若葉 2-10-1

(3) 日 時 平成30年8月5日(日) 13時～16時

(4) 内 容 テーマ「健康づくりは栄養・運動・休養」

講座1 演題「健康づくりについて考えてみませんか」

講師 千葉県立保健医療大学 学長 田邊 政裕

講座2 演題「楽しく実践！グー・パー食生活」

講師 千葉県立保健医療大学 栄養学科長 渡邊 智子

講座3 演題「健康づくりのためのコンディショニング&エクササイズ」

講師 Total Conditioning Works 健康運動指導士 金坂 孝

(5) 参加者 一般県民等 約100名

(6) 参加費 無 料

(7) 参加申込 千葉県栄養士会へ郵送またはファックス(043-256-1804)で申し込む

2. 主 催 公益社団法人千葉県栄養士会 共 催 千葉県立保健医療大学

3. 後 援 千葉県ほか

.....き り と り せ ん

平成30年 月 日

平成30年度「栄養の日」：健康づくり栄養講座に参加します。

会員番号：
氏 名：

(会員・非会員) いずれかに○印