

三大疾病は怖くない!!

「がん(悪性新生物)」「脳卒中」

「心疾患(急性心筋梗塞症)」

病気へのリスクを大きく変える

講師:佐藤和子医師

認定特定非営利活動法人

ヘルスプロモーションセンター理事長

「g」で栄養素を整えたメニュー

(一予防医学の入門編一)

正しい食生活でつくる健康

1食品10料理(ダイジェスト版3冊セット)

など著書、ビデオ多数



生涯を健康で暮らすためには、「正しい食生活」を学び実践することです。食べるものは豊富にあります。しかし「いかに食べるか」と言う事を身に付けていないがために、病気に悩んでいる方がたくさんおられます。「正しい食生活」を、実践を通して身につけてほしいものです。

2020年4月18日(土)

10:00~12:00(開場9:45)

病は無知から
長寿は食事から

会場:流山エルズ(流山市生涯学習センター)

入場無料 全席自由席(定員300名)先着順

手話通訳 要約筆記 託児(無料)あり!!

問い合わせ・託児申し込み

NPO法人健康を育てる会・流山 080-5643-2779

<http://www.na-shimin.org/w2/health.html>

主催:保険年金課

この講演会はNPO法人健康を育てる会・流山が運営を受託しています。

三大疾病は怖くない!!

「がん(悪性新生物)」「脳卒中」

「心疾患(急性心筋梗塞症)」

病気へのリスクを大きく変える



講師プロフィール

佐藤和子医師 認定NPO法人 ヘルスプロモーションセンター理事長

昭和42年(1967) 福島県立医科大学卒業。神戸大学医学部麻酔学教室、国立小児病院(現・国立成育医療研究センター)、京都大学医学部医化学教室、兵庫県立尼崎病院心臓センター、国立循環器病センター(現・国立循環器病研究センター)に勤務。昭和62年(1987)に大塚製薬株式会社の研究所顧問となり、翌年に同社の健康推進本部長となる。平成23年3月退任。平成23年(2011)特定非営利活動法人ヘルスプロモーションセンターを設立、理事長となる。平成27年(2015)1月福島医学会『特別賞』受賞。『グラムの本』『1食品10料理』(煥乎堂)など著書、ビデオ多数。

【要旨】

健康の山と病気の山は裾野でつながっています。健康の山の頂上のサイン(健康体の4つのサイン)は快食・快眠・快便・心の輝きのあることです。

私達の身体は、食べた物で作られています。しかも身体の成分はとても速い速度で入れ替わっていますので、「いつ、何を、どれだけ、どのように食べたか」によって健康は左右されます。栄養素には重要な生理的役割があり、食品に含まれる栄養素の質と量にも違いがあります。食事からの栄養素に不足があれば、生理機能は低下し、ついには器質障害を招き「病気」となります。

今回、病気へのリスクを減らす「正しい食生活」についてお話しますが、必須脂肪酸のリノール酸($\omega 6$)と α -リノレン酸($\omega 3$)についてもお話しますので、「正しい油の選び方・摂り方」の知識を持つこと(有害因子がある油の有害作用についてもお伝えします)がいかに大事であるかに気づいていただけたらと思います。

健康で暮らすには「正しい食生活」を実践することに尽きると言えます。 「正しい食生活」は4つの柱(1、心を定める 2、早寝早起き8時間睡眠 3、毎食 栄養素の整った食事 4、こまめに身体を使う)でできています。

これを機会に「正しい食生活」について学習を深められ、実践されて、健康で豊かな人生をお過ごしになれる事を願っております。

会場アクセス

生涯学習センター(流山エルズ)

〒270-0153 千葉県流山市中110番地 TEL04-7150-7474

◇電車でお越しの方◇ つくばエクスプレス「流山セントラルパーク」駅徒歩3分 ◇車でお越しの方◇ 常磐自動車道「流山インター」から約15分
※駐車場は有料駐車場がございますが、数に限りがございます。公共機関のご利用をお願い致します。(有料駐車場105台 1時間無料 その後1時間ごと100円加算 最大500円)

一人一人「正しい食生活」で健康管理が出来る人を育てましょう

◇ NPO法人健康を育てる会・流山 ◇

当会は、佐藤医師の指導を得て、デジタル秤を活用した「栄養素の整った献立」により、食事の定量化と自己管理の実践を提唱

実践

調理実習
試食会
講習会
献立表の作成
他

普及活動

佐藤和子医師の講演会
専門保健師による基礎学習講座
会報の発行
出前講座
他



調理実習



調理実習



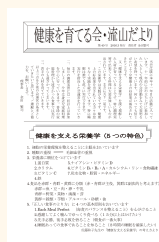
栄養素表

新しい会員を募集中です。詳細はホームページをご覧ください

※年会費1,000円 入会金無し

NPO法人 健康を育てる会・流山

検索



会報



調理実習

