

講座 13

食と健康のかかわりを考える

日時：令和元(2019)年 11 月 29 日 (金) 10:30~12:00

私たちは食べる事によって身体を作り健康を維持し活動することが出来ています。

しかし、普段の食生活ではその事をあまり意識することなく、嗜好に任せて好きなものを食べたり、単に空腹を満たすために食べたりする事もあります。だからこそテレビ番組などで健康に良いという食材や食品が紹介されると、日頃食べ物と健康とを結びつけて考えていなかった多くの人々によって、次の日にはそれが売り切れとなるのでしょうか。

食べることは日々の積み重ねです。

これまでに明らかになっている食と健康の関係について学ぶとともに、健康情報の読み解き方を考えます。



講師／北海道大学大学院 医学研究院 教授 玉腰 暁子 氏

- ◆ 会場／石狩市花川北コミュニティセンター
(石狩市花川北 3 条 2 丁目、TEL74-6525)
- ◆ 申込締切／令和元(2019)年 11 月 15 日 (金) まで
電話での申し込みは平日(月~金)の 9 時~17 時をお願いします。
FAX は土・日でも受付可能です。
- ◆ 受講料／カレッジ生 400 円・一般 500 円
- ◆ 申込み・問合せ／いしかり市民カレッジ運営委員会(石狩市公民館内)
※ 電話での申し込みは平日(月~金)の 9 時~17 時をお願いします。
TEL/FAX: 0133-74-2249
※ ホームページ・FAX は土・日でも受付可能です。

[いしかり市民カレッジ](#)

※ この講座は、学びのスタンプ対象講座、道民カレッジ連携講座です。

