



## 津市民文化祭参加事業

第 94 回津文化協会文化講演会

第 54 回文化講演会 ? 「発見塾」三重大学シリーズ

演 題 「健康寿命を延ばすための食生活とは？」

入場無料

事前申込不要

講 師 矢野 裕 氏

三重大学 医学部 糖尿病・内分泌内科 准教授

糖尿病をはじめとする生活習慣病は、長期間放置しておくと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中の原因となるため、定期的に健診を受け結果に基づいて生活を見直していくことが重要です。

その中でも生活習慣病を改善・予防するためには、食生活が大切であることはよく知られています。一方、長年の食習慣を変えることは難しく、長続きしないため、より簡単な方法が注目されてしまう傾向もあります。

本講演会では、生活習慣病を改善・予防し、元気で長生きできるような食生活を一緒に考えてみたいと思います。

日 時 平成 26 年 3 月 22 日 (土) 13:30～

会 場 津リージョンプラザ 2F 健康教室 (津市西丸之内 23-1)



※三重県栄養士会による「役立つ栄養コーナ開催!!」①体組成(体脂肪・筋肉量・脚点など)測定  
②血管年齢測定 ③個人栄養相談 ④目で見るバランス食の展示

開催時間 12:30～13:30 15:00～15:30

開催場所 栄養指導室(健康教室北側の調理室) ご来場の皆様ご利用下さい

主 管 津文化協会

共 催 (公社)三重県栄養士会

後 援 三重大学 三重ふるさと新聞社

?「発見塾」ホームページ <http://www.lib.mie-u.ac.jp/seminar/hakken/index.html>

連絡先 津文化協会事務局 TEL 059-228-8393 (東 尚子 方)

津文化協会では会員を募集しています。

当協会事務局または?『発見塾』開催時、受付までお申込み下さい。