

令和5年度 静岡県立大学社会人学習講座

静岡県健康イノベーション教育プログラム連携講座

オンライン
講座

シリーズ「健康と食」

健康長寿をめざした食事とは？

「健康長寿をめざした食事とは？」ということを考えない人はいないと思います。「健康長寿をめざした食事」とは、栄養素のバランスがとれた食事を、腹八分目を心がけ1日3食取り入れることです。1日3食食べることは活動に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、生活リズムを整える点でも重要です。わかってはいますがなかなか実践できません。超高齢化を迎え、100歳まで生きるのが珍しくない時代となってきました。それでは、100歳まで健康かつ元気であるためには、洋食と和食、どちらがよいのでしょうか？ 適正な塩分量は？ 魚と肉、どちらがよいのでしょうか？…などについて、解説していきます。また、1日に、「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量についてもお話したいと思います。



9月21日（木）
18:00～19:30

Zoomオンライン

ご自宅などから、PCやスマートデバイスなどを使って聴講してください

※お申込み手続き完了後、Zoomのアクセス用ID・パスコード等をメールで連絡いたします

講師紹介

静岡県立大学
薬学部 教授

森本 達也

(もりもと たつや)



医学博士/静岡県立総合病院循環器内科 非常勤医師
専門分野: 臨床病態学 一般内科学 循環病学 臨床薬理学 分子生物学 細胞生物学

主要研究テーマ: 心不全発症における心筋細胞核内情報伝達機構に関する研究/天然物クルクミンを用いた心不全治療に関する臨床試験/クルクミンをリード化合物とした新規心不全治療薬の創製/天然物を用いた心不全治療に関する研究/DDSを用いた心不全治療に関する研究/心不全発症に関する標的蛋白の同定

受講料・定員

受講料: 1,960円・定員: 20名程度

※申込が一定数に達しない場合は、開講しないことがあります。

申込締切日

令和5年9月8日（金）

※定員になり次第、締め切らせていただきます。
定員に余裕がある場合は、締切日を延長することがありますのでお問い合わせください。

お問合せ/お申込み

下記【地域経営研究センター】までお申込みください。受講には事前申込が必要です。ホームページ上のフォームよりお申し込みください。裏面の受講申込書もご利用いただけます。

静岡県立大学地域経営研究センター

〒422-8526 静岡市駿河区谷田52-1 TEL:054-264-5400 FAX: 054-264-5402

E-mail: crms@u-shizuoka-ken.ac.jp

ホームページ: <https://crms.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

社会人学習講座の最新情報・詳細は、地域経営研究センターのホームページをご覧ください。

