

健康都市宣言のまち流山発

「健康を支える栄養学」講演会

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、実践を通して身に付けてほしいものです。

2023年1月28日(土)

10:00~12:00(開場9:30)

全席自由席(定員300名になり次第締切り)

※入館の際に検温・マスク着用をお願いします。

また受付にて氏名・電話番号・住所のご記入をお願いします。

※ご記入いただいたご連絡先情報は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、保健所等の公的機関の要請により、提供させていただく場合がございます。連絡先情報は個人情報として厳重に管理し、上記の目的以外には使用いたしません。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員数が変わる可能性があります。

また中止・延期となる場合もあります。

会場：流山エルズ(流山市生涯学習センター)

手話通訳・要約筆記・託児(無料申し込みは1月13日までに)あり!!

問い合わせ

NPO法人健康を育てる会・流山 080-5643-2779

主催：NPO法人健康を育てる会・流山

この講演会は流山市保険年金課から

NPO法人健康を育てる会・流山が運営を受託しています。

免疫力を高める
食生活とは！

免疫力を高める 食生活とは！



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・心の輝きのことです。

私たちの身体は、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しょう。
「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ら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）

2023年1月28日（土）
10:00~12:00（開場9:30）

一家に一人「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



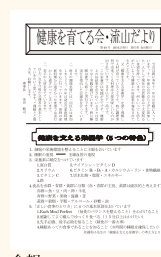
調理実習



調理実習



栄養素表



会報



調理実習

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

