

鈴鹿医療科学大学市民公開講座

健康と食の安全・安心の問題を考えよう



開催日時：平成 22 年 1 月 27 日(土) 13:00～16:10

場 所：鈴鹿医療科学大学 講義室 3523

〒510-0293 鈴鹿市岸岡町 1001-1 (近鉄千代崎駅より徒歩 13 分)

(駐車場がございますからお車でのご来場が可能です)

参加費：無 料

演 題

13:00 ～ 13:50

「骨を強くするための運動とその効果」

鈴鹿医療科学大学 加藤 尊先生

骨はカルシウムやリンなどのミネラルとコラーゲンなどの有機質より出来ております。成人になりそのピークを迎え、特に女性は更年期に大幅な骨ミネラルが減少します。年代別に骨強度を高めるのに有効だとされる運動のご紹介が頂けます。

13:50 ～ 14:40

「家庭料理と健康 ～毎日の味噌汁を考える～」

食理学者 米川 泰正先生

日本人にとって、最もなじみの深い料理である「味噌汁」。身近な食材でできる味噌汁、味噌汁からどれだけの食材の摂取が可能かなど、知られざる味噌汁の魅力と健康への可能性を探ります。

14:40 ～ 15:00

休 憩

15:00 ～ 15:40

「健康食品はどこまで効果が期待できるか」

鈴鹿医療科学大学 長村洋一先生

テレビコマーシャル、通信販売、新聞の折り込みなどに多くの健康食品の広告が入っております。グルコサミン、ヒアロン酸、コラーゲン、アガリクスなど話題の健康食品について幾つかの具体的問題点を話して頂きます。

健康食品管理士による健康と食の相談コーナー（講演終了後約 30 分位）

健康食品の使い方、薬との飲み合わせ、検査結果の読み方等健康に関する問題などに医療職の健康食品管理士が専門的な観点からご相談に応じます。質問を健康食品管理士認定協会にメールまたは Fax にてご質問下さっても結構です。メール info@ffcci.jp Fax 059-381-1511

主催：鈴鹿医療科学大学保健衛生学部 医療栄養学科 後援：健康食品管理士認定協会

お問い合わせ先：鈴鹿医療科学大学（千代崎キャンパス）庶務課

Tel 059-383-8991 Fax 059-383-9666

e-mail: homepage@suzuka-u.ac.jp