

健康長寿の食生活実践のために

# すこやかシニアのための



# 食生活講座

参加費  
無料

健康長寿には、健全な食生活の実践が大事です。しかし栄養バランスの偏り、不規則な食事、孤食化、低栄養、生活習慣病など様々な問題があります。老化予防研究、介護予防と食についての第一人者である講師陣と共に、これらの課題をご一緒に考えましょう。

演題：「高齢者の食生活と健康」

講師：柴田 博氏 人間総合科学大学 保健医療学部長・大学院教授

「健全な食生活を送るためのバランスのよい食事の実践」

講師：清水 依理子氏 管理栄養士・健康運動指導士

日時：平成23年 11月19日（土）午後1時～4時  
（開場 12時30分）

会場：越前市福祉健康センター 多目的ホール 裏面地図参照  
越前市府中1-11-2 アルプラザ武生店4階（JR武生駅前）

対象者：一般住民、地域の高齢者支援活動に関わっている方、関心のある方（先着100名）

参加費：無料

持ち物：筆記用具

【お申込方法】裏面の参加申込書にご記入の上、FAXでお申込み下さい。

NPO 法人今立ファミリーサポートひなたぼっこ FAX：0778-42-3235

主催：NPO 法人今立ファミリーサポートひなたぼっこ  
おとどけシステム食育推進協議会

後援：越前市、（社福）福井県社会福祉協議会、（社福）越前市社会福祉協議会（申請中）

事務局：公益財団法人すこやか食生活協会（TEL：03-5641-5311）

〔全国老人給食協力は、おとどけシステム食育推進協議会の会員として本事業を推進しています。〕

～ 講師紹介～



しばた ひろし  
柴田 博氏

医学博士、人間総合大学保健医療学部学部長・大学院教授、日本応用老年学会理事長、桜美林大学名誉教授、東京都老人総合研究所名誉所員

老化予防の学術的横断研究のリーダーを歴任、5つの学会の理事を務める。

主な著書：「中高年健康常識を疑う」(講談社選書メチエ)、「ここがおかしい日本人の栄養常識」(技術評論社)、「メタボ基準にだまされるな！」(医学同人社)など多数



しみず よりこ  
清水 依理子氏

管理栄養士・健康運動指導士

看護師、理学療法士などの医薬福祉従事者、調理師、介護食士の養成に携わっている。「生活の主体者として、自分らしく暮らしを紡ぐこと。」「命の源は食」を基本に、「健康長寿を延ばす」「介護予防」「自分らしい暮らしの維持継続」のため、多職種共同で活躍できる人材養成を目指し活動している。

主な著書：「介護福祉士のための調理実習」(建帛社)、「三訂家政学概論」(建帛社)、「長続きするおいしい介護食」(成美堂)



越前市福祉健康センター

- ・JR「武生駅」から徒歩5分
  - ・福井鉄道「越前武生駅」から徒歩5分
- 車でお越しの際は、アルプラザの駐車場をご利用ください。

11月19日「すこやかシニアのための食生活講座」参加申込書

FAX：0778-42-3235 (今立ファミリーサポートひなたぼっこ)

氏名	住所 〒 -	TEL：
		所属：
氏名	住所 〒 -	TEL：
		所属：
氏名	住所 〒 -	TEL：
		所属：