

農林水産省「平成23年度食育実践活動推進事業」食育学習会
健康長寿の食生活実践のために

すこやか家族のための



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、高齢者の食についての活動を続けられている講師をお招きして、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 保健医療学部学部長・大学院教授

「世界の長寿食から考えるバランスのよい食事」

講師：今井 具子氏 同志社女子大学 生活科学部 食物栄養科学科 教授

日時：平成24年 1月21日（土）午後1時～4時
（開場12時30分）

会場：奈良市はぐくみセンター（奈良市保健所・教育総合センター）
奈良市三条本町13-1「中講座室」（8階） 裏面地図参照

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、食に関心のある方
（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。

奈良県食事サービスネットワーク FAX：0742-49-5501

主催：奈良県食事サービスネットワーク おとどけシステム食育推進協議会

後援：奈良県 奈良市 生駒市 奈良県社会福祉協議会 奈良市社会福祉協議会
生駒市社会福祉協議会

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、人間総合科学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



いまい ともこ
今井 具子氏

栄養学博士・管理栄養士
同志社女子大学生生活科学部食物栄養科学科教授
国立長寿医療センター研究所・疫学研究部栄養疫学研究室長、東海学園大学人間健康学部准教授を経て、平成23年4月より同志社女子大学生生活科学部教授。研究テーマは、栄養補助食品の利用状況、高齢者の健康づくりのためのエンパワーメント獲得への試み、保育園等での食育活動等。
担当科目：公衆栄養学、応用栄養学 など



奈良市はぐくみセンター

- ・ JR「奈良駅」西口から南へ徒歩約4分
 - ・ 近鉄「奈良駅」から JR 奈良駅方面行きバス「JR 奈良駅」下車、南西へ徒歩約10分
 - ・ 近鉄「新大宮駅」から南東へ徒歩約16分
- * センター駐車場は、駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

1月21日「すこやか家族のための食生活講座」参加申込書
FAX：0742-49-5501 (奈良県食事サービスネットワーク)

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