

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活動が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：「介護されたくないなら粗食はやめなさい

健やかシニアをめざして」

講師：熊谷 修氏 人間総合科学大学 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24年 1月13日（金）午後1時～4時
（開場12時30分）

会場：甲府市総合市民会館 大会議室 裏面地図参照
甲府市青沼3丁目5-44

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

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または電話でお申込み下さい。

甲府・食事サービスをすすめる会 TEL・FAX: 055-233-3083

主催：甲府・食事サービスをすすめる会 おとどけシステム食育推進協議会

後援：山梨県社会福祉協議会 甲府市社会福祉協議会

山梨県栄養士会 甲府市食生活改善推進員連絡協議会

山梨日日新聞社 山梨放送 毎日新聞甲府支局

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 ～



くまがい しゅう
熊谷 修氏

学術博士、人間総合科学大学教授、東京都老人総合研究所(現：東京都健康長寿医療センター研究所)協力研究員、厚生労働省市町村介護予防モデル事業支援委員会委員(歴任)

大規模介入研究により老化遅延に有効な食生活手段を開発。わが国で初めて「老化を遅らせる食生活指針」を発表しシニアの栄養改善の科学的意義を解明。「介護予防のための栄養改善プログラム」の第一人者。NHK 総合「ためしてガッテン」に講師として出演(2010年4月28日放送)

主な著書：「介護されたくないなら粗食はやめなさい」(講談社+新書)、「老化速度を遅らせる適齢食」(世界文化社)

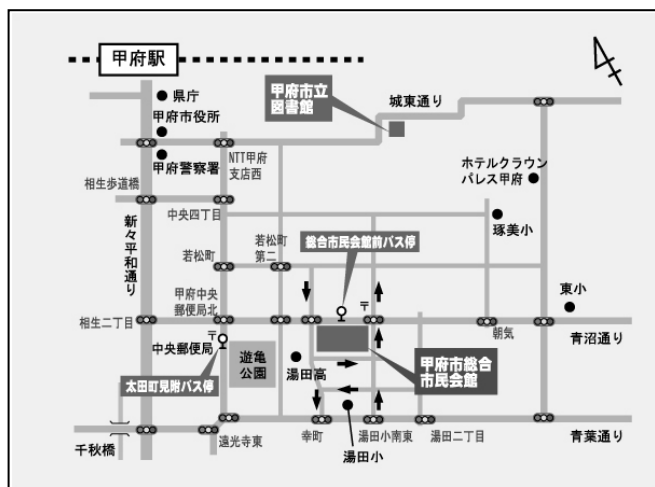


しみず よりこ
清水 依理子氏

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、「健康寿命を延ばす」「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)



甲府市総合市民会館

- ・JR甲府駅南口 番バス停「総合市民会館経由奈良原行き」または「総合市民会館経由石和温泉行き」「総合市民会館前」下車。
- ・JR甲府駅南口 番バス停「伊勢町行」「太田町見附」下車 徒歩5分

1月13日「すこやかシニアのための食生活講座」参加申込書

<お申込み先> 甲府・食事サービスをすすめる会

TEL：055-233-3083 (月・水・土の午後1:00～3:30)

FAX：055-233-3083

氏名	住所 (市町村名)	所属
氏名	住所 (市町村名)	所属