

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、孤食・共食研究について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：「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

「だれかといっしょ」の共食は
バランスのとれた食事のキーワード」

講師：足立 己幸氏 保健学博士・管理栄養士

◆日 時：平成24年 **1月22日（日）**
12時30分～15時30分（開場12時）

◆会 場：エル・パーク仙台 ギャラリーホール ※裏面地図参照
仙台市青葉区一番町4丁目11番1号141ビル 6階

◆対象者：一般市民、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150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。
定員になり次第しめ切ります。

NPO 賢和会「台所サロン」 FAX：022-245-0550

主 催：NPO 賢和会「台所サロン」 おとどけシステム食育推進協議会

共 催：食事サービスネットワークみやぎ 新老人の会東北支部

賢和会「男の台所」：仙台教場 古川教場

後 援：仙台市  河北新報社

事務局：公益財団法人すこやか食生活協会（TEL：03-5641-5311）

〔全国老人給食協会は、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。

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＋α新書）、「老化速度を遅らせる適齢食」（世界文化社）



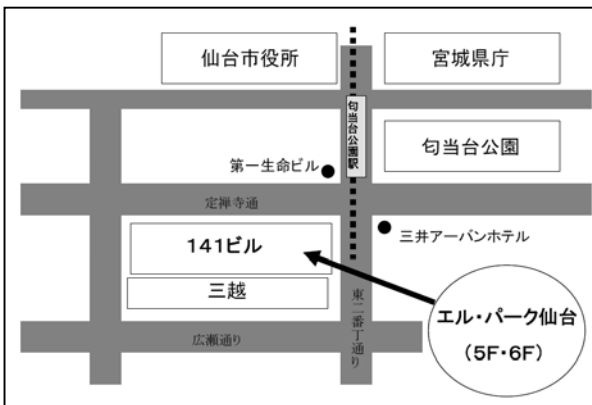
あだち みゆき
足立 己幸氏

保健学博士・管理栄養士、女子栄養大学名誉教授

NPO 法人食生態学実践フォーラム理事長

地域で生活する人々の多様な食の営みを構造的に明らかにする「食生態学」を提唱し、理論構築と実践を進めてきた。孤食・共食研究の第一人者。

主な著書：「栄養の世界 - 探検図鑑 全4巻」（大日本図書）、「3・1・2 弁当箱ダイエット法」「共「食」手帳」（共に、群羊社）、「65才からの食卓」（NHK 出版）



■エル・パーク仙台

【電車】

仙台市営地下鉄南北線「勾当台公園駅」

下車（南1番出口より地下道で連絡）

※仙台駅から泉中央駅行きで2駅

1月22日「すこやかシニアのための食生活講座」参加申込書
FAX：022-245-0550（NPO賢和会「台所サロン」）

氏名	住所 〒 —	TEL：
		所属：
氏名	住所 〒 —	TEL：
		所属：
氏名	住所 〒 —	TEL：
		所属：

*申込み受付後、参加票を送ります。