

東京聖栄大学
健康栄養学部公開講座
講座番号 No. **2**

シニアのための健康栄養講座

<ヒトはなぜ太るのか？> 【座学講座】

「かつしか区民大学」対象講座

定員

70名

講師

東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 助教 **矢島 克彦**



講座内容

担当講師はヒトのエネルギー消費量測定を専門とする国内では稀有な管理栄養士です。
“どうしたらより多くの体脂肪を燃やせるのか?”という問いは現代人の最も興味のあるテーマの1つであると言えます。
本講座では脂肪燃焼量の測定について実際に取り組んできた研究結果や国外の研究データを紹介し、
“より多く脂肪を燃やす”ために重要なポイントを解説することに加え、「高齢者の低栄養」や「若者の痩せ」の問題も
取り上げながら、ご参加いただいた皆様の健康維持・増進に役立つ情報を提供いたします。
本講座は、平成29年度に実施した同講座の内容をより深めていきますが、初めてご参加の方もお待ちしております。

実施日時

平成30年7月28日（土） 10:00～12:00

会場

東京聖栄大学（JR新小岩駅より徒歩1分）

参加対象者

シニアの方（ご家族の方やご興味のある15歳以上の方もご参加いただけます）

申込み方法

往復ハガキでご応募ください。

ご応募締切日

平成30年7月9日【必着】応募者多数の場合は抽選になります。
※応募結果は返信ハガキにてお知らせします。発送は30年7月10日予定です。

費用

無料

持ち物

筆記用具