

東京聖栄大学
健康栄養学部公開講座
講座番号 No. **1**

健康栄養講座【座学講座】

<シニア向け生活習慣病対策 食事工夫のススメ>

「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

准教授 **高橋 美恵子**



講 座 内 容

生活習慣病とは、「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のことです。
生活スタイルが大きく変わるシニア世代、健康については興味や知識のある方が多いと思いますが、
あらためて生活習慣病対策について食事の視点から見直ししてみませんか。
糖尿病ではないけど血糖が高め、脂質異常症があるなどの食事管理を中心にお話ししたいと思います。

高橋 美恵子先生プロフィール：

大学卒業後、国立病院の管理栄養士として入職。国立成育医療研究センター、国立国際医療研究センター、埼玉病院、相模原病院など管内を転勤し9施設の施設にて患者の栄養指導に37年携わる。2022年4月～東京聖栄大学にて栄養教育を担当。

実 施 日 時

2023年6月10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

15歳以上の方

申 込 み 方 法

往復ハガキでご応募ください。

ご 応 募 締 切 日

2023 年 5 月 22 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2023年5月23日頃の予定です。

費 用

無 料

持 ち 物

筆記用具 マスク