

# 身近な話から考える食と健康

ライフスタイルの変化や食の欧米化により、私たちの食生活は大きく変化しています。ファストフード店や24時間営業のコンビニ等の増加により、手軽にいつでも食事を摂ることができて便利な一方、栄養バランスの偏りや不規則な生活習慣による生活習慣病などの患者数は増加しています。

飽食の時代といわれる現代だからこそ、食と健康について考えてみませんか。

今回の講座は、「身近な話から考える食と健康」と題し、県立広島大学での研究の一部を市民の皆様にご公開します。

・と き 下記のとおり

・と ころ 県立広島大学庄原キャンパス

・申込受付 6月5日(火)から受付  
電話、FAX 又は電子メールでお申し込みください。  
(住所・氏名・電話番号・年齢を明記)

・受講料 無料

・定 員 80人

## ・講座日程等

回	日 時	演 題	教 室	講 師
1	6/28(木) 13:00~ 14:30	油脂と健康	2302	生命環境学部 准教授 山本 幸弘
2	7/5(木) 14:40~ 16:10	肥満とお腹の病気	2302	生命環境学部 教授 稲垣 匡子
3	7/9(月) 10:40~ 12:10	お肉と健康	1501	生命環境学部 准教授 津田 治敏
4	7/19(木) 13:00~ 14:30	明日から何を食べる? ~健康寿命を延ばす食事について~	2302	人間文化学部 教授 森脇 弘子

※3回以上講座を受講された方には終了証を交付します。

※講座を受講される方は、県立広島大学のスクールバスが無料で利用できます。

## 【申し込み・問い合わせ先】

庄原市教育委員会教育部生涯学習課社会教育係  
〒727-8501 庄原市中本町一丁目10番1号  
TEL 0824-73-1188 FAX 0824-73-1254  
E-mail:syogai-syakai@city.shobara.lg.jp