



令和元年度 北見市食育講演会

兼 北海道栄養士会オホーツク支部 秋期支部研修会



メディアに惑わされない食生活

食に関する健康情報

どこまで信じていいの？

『〇〇がからだに良い!』『野菜を1日350g食べるのは大変!だから〇〇を飲んでます!』『糖や脂肪の吸収を抑える〇〇』など、『手軽に健康を手に入れられる』という食品の情報が、毎日、テレビ、雑誌、インターネットに溢れています。

私達は、生きていくために毎日食べなければなりません。そして、健康を維持するためにからだに良いものを食べたいと思うのは当たりまえ。でも、『からだに良い食べ物』って、何でしょう?『健康食品、トクホ、機能性表示食品』は、どうからだに働くのでしょうか?

食に関する情報の見方と、食べることの大切さを見直してみませんか?



講師 **高橋 久仁子 先生**

(群馬大学名誉教授)

日時 **令和元年10月6日**

10時~11時30分 (受付9時30分から)

講演会終了後、健康まつりを開始します。

会場 **北見市民会館 大ホール**

参加料 **無 料**



問い合わせ先：保健福祉部健康推進課 (0157-23-8101)

主 催：北見市・北海道栄養士会オホーツク支部

(生涯教育 実務研修 全分野共通 90-110 (全分野) 講義1単位)