



大学教授と「キューピー(株)」の講師から、食事や栄養の正しい知識を学ぶ 「食」と「健康」をテーマに講演会を開催！

生駒市は、「食と健康」をテーマに、「知って実践！食から始める健康づくり」と題した講演会を開催します。令和7年3月に「第3期健康いこま21」と「第4期食育推進計画」を策定したことを皮切りに、令和7年度は『睡眠と健康』をテーマに講演会を開催しました。

今年度の講演会では、食事と健康の関係性や健康的な食事の基本を始め、第一部では、帝塚山大学の教授から「血管」に良い食事術を学びます。第二部ではキューピー株式会社から日常生活で「野菜」を取り入れるための食事の工夫など、食事や栄養の正しい知識を「知り」、「実践」することの大切さを学びます。

また、市民の健康づくりへの意識の向上のため、骨密度測定、血管年齢測定、管理栄養士による栄養相談などのイベントも同日に実施します。

■講演会「知って実践！食から始める健康づくり」

- 日時 9月6日(日) 13:30~16:30 (13:00 開場)
- ところ たけまるホール 大ホール
(生駒市元町1丁目6番12号)
- 対象者 生駒市内に在住または市内へ通勤・通学している人
- 定員 500名(申込順)
- 費用 無料
- 内容
第一部 演題：「血管を若返らせる食事術」
講師：帝塚山大学 食物栄養学科教授
岩橋 明子 先生
第二部 演題：「野菜を楽しみ、もっと健康に」
講師：キューピー株式会社



講演会に関する
詳しい内容は
こちら ▶

