



千田 茉登佳 講演会

プロフィール

現職 秋田栄養短期大学 栄養学科 准教授
管理栄養士

履歴 郡山女子大学 家政学部 卒業
神奈川県立保健福祉大学大学院 保健福祉学研究科
修士課程修了(栄養学)
JA秋田厚生連平鹿総合病院

「栄養学からみた健康長寿のポイント」

開講日時▶10月19日(土) 午後1時00分～2時30分 (開場 午後12時30分)
会場▶ノースアジア大学 経済学部棟3階 301 教場

講演内容

2010年代より健康長寿や高齢者医療に関連する様々な研究が急速に進みました。「フレイル」、「サルコペニア」、「ロコモティブシンドローム」等、一度は耳にしたことがあると思います。

本講座ではこれら健康寿命に関連するキーワードとともに、栄養学的な観点から消化・吸収等の体の仕組み、特にエネルギーとたんぱく質について解説を行います。さらに日常の食生活に役立つ食事の摂り方等についても最新の情報を交えつつご紹介します。

秋田県は少子高齢化が進んでいることから日本全体の40年先の姿を体現していると言われています。秋田にお住いのみなさんが健康で、幸せな人生を謳歌できることが今後の日本のみならず、同様に高齢化が深刻化する世界の希望となりうるでしょう。

是非これまでの食や栄養に関する知識のアップデートに本講座をお役立てください。