

一般社団法人 日本ヒューマンヘルスケア学会 セミナー

講演会のご案内

食の楽しみ方と健康

わが国の健康寿命は 2015 年には 74.9 歳と世界最長となりました（WHO 世界保健統計）。その背景に食が果たした役割は大きく、また食は人生の最後まで残る楽しみの 1 つでもあります。そこで、1 日 3 回一生食べ続ける「食」について、世界を魅了するフランス料理の国の国民の食の楽しみ方と、高齢期に取り入れたい、日常の食の量を学び、健康寿命の延伸を目指したいと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

対象：一般市民、学会員、保健医療福祉施設職員、他

日時：平成 30 年 6 月 24 日（日）13:30-15:30

場所：人間環境大学大府キャンパス 6F 実習室

【プログラム】

1. フランス人の食の楽しみ

講師：日比野雅彦先生（人間環境大学名誉教授）

フランス人の食生活を、子ども向けの辞書の図版を見ながら解説してみましよう。食べ物を取り巻く不思議な世界が、ことばの世界を通して見えてきます。

2. 健康な人たちの食事量を把握する方法

講師：今枝奈保美先生（至学館大学健康科学部栄養科学科教授）

私たちは、日々いろいろな物を食べています。介護予防を目的とした食事アセスメントでは、食事日記やインタビュー法、食物摂取頻度質問票などで食事量を把握しています。当日はこれらの方法の長所・短所をお話します。

参加費：無料（予約不要）

【主催】 一般社団法人 日本ヒューマンヘルスケア学会

<http://www.asas.or.jp/jshhc/>

〒474-0035 大府市江端町三丁目 220 番地 人間環境大学大府キャンパス内

E-mail: jshhc@uhe.ac.jp