

# オトナ男子・オトナ女子のための食育セミナー ～食と身体をつながりを知って 内臓エイジングケア～

働き盛り・子育て世代の20～50代の方、  
こんなことはありませんか？



- 健康診断で『血糖値が高い』と言われた(糖尿病)
- 痛風で足が痛い！！(高尿酸血症)
- 中性脂肪やコレステロール値が気になる(脂質異常症)
- 最近、お腹まわりが気になる・・・(メタボ)

以前は『中高年がなる病気』と思われていた生活習慣病。  
食べたいものを・食べたいときに・食べたい分だけ、食べられる環境にある現在、  
若いうちから生活習慣病になることも少なくありません。  
同じような理由から、こどもの生活習慣病の増加も懸念されています。

- なぜ、脂肪肝や糖尿病になるの？
- 内臓に負担をかけない食生活・食選択とは？ など

食事と身体・健康のつながりについて学ぶ食育セミナーを開催します。

食べ物と身体をつながりを知り、  
自分の身体にあった食べ方・食品の選び方を身につけませんか？

日時

令和4年11月9日(水) 午後6時30分～

場所

ホテル溪谷 フロックスホール

講師

とうせ のりつぐ  
当瀬 規嗣 / 北海道食育コーディネーター

主な職歴

昭和 63 年～北海道大学医学部助手(薬理学)  
平成 6 年～札幌医科大学医学部助教授(生理学)  
平成 10 年～同大学医学部教授  
平成 18 年～札幌医科大学医学部長

上記職歴ほか、

テレビのコメンテーターとしてもご活躍されています



定員

30名 ※先着順

申込先

滝上町農政課地産食育係(食育・地産地消推進協議会事務局)  
TEL:0158-29-2111 (内線268)

申込締切

令和4年11月4日(金)

参加者に  
・滝上産小麦粉  
・滝上産スイートコーン を使った  
「とうきびパン」をプレゼント！！

