

九州栄養福祉大学 食物栄養学部

第3回 市民公開講座

「食と健康」

～自律神経バランスの健康管理・薬膳を取り入れた季節の食養生～

健康マイレージ対象事業



とき

2019年 11月3日
13:00～15:00
(受け付け 12:30～)

無料

定員80名

※応募方法は裏面をご覧ください。

場所

九州栄養福祉大学

北区キャンパス 2号館5階 大講義室

※当日は公共交通機関でお越しください。
駐車場のご用意はございません。

※11月3日、4日は大学祭を開催しています。
そちらも是非ご覧ください。



講演1

自律神経バランスの 健康管理と抗ストレス食品

講師 柳原延章

九州栄養福祉大学 教授 医学博士

産業医科大学にて医学生の薬理学教育と薬理学研究に長年従事しました。研究テーマは、日頃食べている食品成分による交感神経系への影響とストレスによる自律神経バランスへの影響です。当日は、これまでの研究をわかりやすくお話したいと思います。

講演2

身近な食材を使用した薬膳 ～秋の食養生～

講師 彌永清子

管理栄養士 国際中医薬膳管理師

薬膳とは、東洋医学の考え方をベースにした食養生です。得意とするのは、未病のうちに治すこと。そのためにも、まずは、季節の養生を意識することがポイントです。秋には秋の薬膳を取り入れるコツを学んでみませんか。

当日は薬膳の効能を取り入れた試食をご用意しております。



お問い合わせ先

九州栄養福祉大学

093-561-2136 (代)



〈主催〉九州栄養福祉大学 食物栄養学部
〈後援〉(一社)全国栄養士養成施設協会

市民公開講座 応募方法

- ・「往復はがき」でお申し込みください。(お電話での申し込みは受け付けておりません)
- ・下記の要領でご記入の上、市民公開講座実行委員会までお送りください。
- ・締め切り 令和元年10月5日(土)消印有効(定員80名)

〈往信の宛名面〉

《返信の文面》

<p>62円 往信</p> <p>803-8511</p> <p>北九州市小倉北区 下到津5-1-1</p> <p>九州栄養福祉大学 食物栄養学部 市民公開講座実行委員会 行</p> <p>〒816-0292</p>	<p>※何も書かないで ください</p>
--	--------------------------

《返信の宛名面》

〈往信の文面〉

<p>62円 返信</p> <p>□□□□□□</p> <p>あなたのご住所 あなたのお名前</p> <p>〒816-0292</p>	<p>(1) お名前 (2) 郵便番号 (3) ご住所 (4) お電話番号</p>
---	---

応募に際しての注意事項

- ・記載内容が正確でない場合は、返信ができない場合がありますので、ご注意ください。
- ・応募者多数の場合は厳正な抽選を行い、当落については返信はがきでご連絡いたします。
- ・お申し込みいただいた個人情報、個人情報保護法に則り、適正に管理します。
- ・10月中に返信ハガキが届かなかった場合は、お問い合わせください。
- ※当日は、公共交通機関をご利用ください。駐車場のご用意はございません。