

講座番号
8

栄養をエネルギーに変える代謝UPの生活へ ～病気にならないための秘訣～

概要

皆さんは自分の体の状態をどう思っていますか？忙しいと後廻しになっていませんか？体重増えてきちゃった…減らさなきゃ…。私は太っていないから糖尿病とか成人病は大丈夫。特に制限もしていないのに、体重が減ってしまう。そもそも自分にとって望ましい体重ってどのくらいなのでしょう。基礎代謝って上げようっていうけどどんなものなのでしょう。こういったことを御一緒に考えていく講座です。

テーマ

- 自分の体の状態を正しく評価し、メンテナンスする
- 日常生活を少しずつ体を考えたものにする
- 定期預金より体の預金

日時

6月21日 | 土曜日(全1回) | 10:55～12:25(90分) | 予備日:6月28日(土)

受講料

一般：2,000円 | 在学生：1,000円

教材費

なし

定員

25名

持ち物

筆記用具

講師

尾形 真規子 東京家政大学栄養学部教授（管理栄養学科）

総合内科専門医、糖尿病専門医・指導医、骨粗鬆症専門医、病態栄養専門医 30年大学病院で内科専門医として臨床経験を積む。やはり基本は食生活だと考えていた時に、栄養士を育てないかとお声がかかり、栄養教育の道へ。

