

2023年度文教大学特別講演

受講料
無料

人生100年時代を 楽しく過ごすために

—健康長寿と食生活について—

文教大学学長 中島 滋

近年、「人生100年時代」という言葉をよく耳にします。日本では、2007年に生まれた子どもたちは、半数以上が107歳まで生きるだろうと予測されています。長寿であることは喜ばしいことですが、大切なことは健康で長寿であることです。肥満（特に内臓脂肪が増加したメタボリックシンドローム）は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の原因となります。したがって、肥満の予防および解消は、健康長寿に大切な役割を演じます。私達は、米を主食として、魚や大豆製品を主菜や副菜に多く用いる「和食」の肥満の防止および解消作用を提唱しております。本講演では、何故「和食」が健康の維持・増進に有効なのかを解説します。



日時 2023年4月22日(土)13:30~15:30

会場 文教大学 東京あだちキャンパス

定員 200名程度(申込順) 受付開始 3月27日(月)9:30~

申込方法 裏面をご確認ください。

問合せ先

文教大学地域連携センター

〒121-8577 東京都足立区花畑5-6-1

TEL 03-5686-8577 [代表]

メール info_renkei@stf.bunkyo.ac.jp

交通のご案内

- 東武スカイツリーライン・東京メトロ日比谷線直通
谷塚駅下車徒歩約13分・竹ノ塚駅下車バス約20分
- つくばエクスプレス六町駅からバス約15分



※駐車できるスペースがありませんので、車・バイク以外の交通手段をご利用ください。

2023年度文教大学特別講演

人生100年時代を 楽しく過ごすために

—健康長寿と食生活について—

文教大学学長 中島 滋

PROFILE

中島 滋 [なかじま しのぶ]

1999年4月に文教大学女子短期大学部に着任。
2010年4月より文教大学健康栄養学部教授に就任。
同学部では学部長を務め、2017年4月より副学長に就任。
副学長と併せて、2020年4月より地域連携センター長も務める。
2021年4月より文教大学学長に就任。
専門領域は、栄養学、生化学、衛生学。
食生活を通じて、生活習慣病の罹患率を下げることを
一貫としたテーマとしている。



申込方法

地域連携センターHPから
インターネット申込みを
してください。

文教大学地域連携センター

検索



HP <https://shougai.bunkyo.ac.jp/>

- ◆申込受付開始日時／2023年3月27日(月) 9:30～
- ◆申込順での受付となります。
- ◆締切後、受付結果をメールにてご連絡いたします。
- ◆最終申込締切／4月15日(土)11:00
- ◆受講申込みは、インターネット申込みのみで受付いたします。
はがき・FAX・電話・窓口でのお申込みはできませんので、
ご了承ください。



特別講演・市民フォーラムをクリックしますと画面が変わります。
移行画面を確認しながら進めてください。