

奈良県立医科大学  同志社女子大学 合同講演会

入場無料

事前申込不要

定員：300名
(先着順)

健康な生活のための 食事と栄養



2024.11.9 **土**

13:30~15:30(開場13:00)

奈良県コンベンションセンター
天平ホール



新大宮駅より徒歩約10分

講演 1



**バランスの良い
食事で
健康長寿を
目指そう**

藤田 幸男 (ふじた ゆきお)

奈良県立医科大学附属病院 栄養管理部 部長

健康長寿を目指すには、栄養バランスの取れた食事が不可欠です。中年期には過剰摂取や偏った食事が肥満や生活習慣病のリスクを高めるために注意が必要です。一方、高齢期には十分なカロリーとタンパク質を摂り、筋肉量を維持することが重要です。

講演 2



**カロリー密度に
注目した無理の
ない食べ方のコッ
ーデンシエット (Densiet) -**

奥村 仙示 (おくむら ひさみ)

同志社女子大学 生活科学部食物栄養科学科 准教授

カロリー密度は、食品1gあたりのカロリー(kcal)です。食欲旺盛の方は、野菜などの低カロリー密度、食事があまり食べられない方は油などの高カロリー密度がおすすめです。食べ方のコツをご紹介します。

この講演会は2007年に締結した奈良県立医科大学と同志社女子大学の学術交流に関する包括協定に基づく事業です。



奈良県立医科大学 研究推進課産学連携推進係

TEL.0744-22-3051(内線2558)

E-mail: sangaku@naramed-u.ac.jp

受付時間 9:00~17:00
(土日祝除く)



同志社女子大学 総務課社会連携係

TEL.0774-65-8860

E-mail: somu-t@dw.doshisha.ac.jp

受付時間 9:00~17:00
(土日祝除く)