

講座番号

10

《シニア向け》アクティブライフを支える食生活

講師：岸 昌代（きし まさよ）

講座概要

「あした、“誰と”“何を”食べようか」といっしょに食べる相手や献立を考えること、未来を思い描くことは、アクティブライフを支える食習慣の1つです。栄養補給だけではない食生活のポイントについてお話しします。

講座スケジュール

日時	土曜日（全1回）10:55～12:25
① 10月28日（土）	・アクティブライフを活性化する要素 ・何をどれだけ食べたらいいの？ ・やりたいことを実現するための健康管理
11月4日（土）	予備日（開講日に実施できなかった場合のみ）

定員	20名
受講料	一般 2,000円 在学生 1,000円
持ち物	なし



講師：岸 昌代（きし まさよ）

東京家政大学栄養学部准教授（管理栄養学科）

東京家政大学栄養学部 准教授。管理栄養士。公認スポーツ栄養士。日本オリンピック委員会強化スタッフ（医・科学スタッフ）（ダンススポーツ）。日本女子体育大学大学院スポーツ科学研究科終了。主な著書『ジュニアダンサーのためのバレエ食レッスン』（女子栄養大学出版部）