

講座番号
9

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？忙しいと後廻しなっていませんか？体重増えてきちゃった… 減らさなきや…。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んでしょう。基礎代謝って上げようっていうけどどんなものなんでしょう。こういったことを御一緒に考えていく講座です。		
テーマ	<ul style="list-style-type: none">●自分の体の状態を正しく評価し、メンテナンスする●日常生活を少しづ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22日 土曜日(全1回) 10:55~12:25 (90分) 予備日:6月29日(土)		
受講料	一般: 2,000円 在学生: 1,000円	教材費	なし
定員	20名	持ち物	筆記用具
講師	<p>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。</p>		

