

# 第20回 市民栄養教室 @みらい(トライ アル4-5)

## 食力と社会栄養学

2018.3.14 WED

10:30 ~

参加費 / 無料

会場 / 東葛クリニックみらい6F

松戸駅から徒歩3分

〒271-0091

東京都松戸市本町21番地2都市総合第3ビル

### 概要

高齢者の低栄養が超高齢社会の 이슈といわれています。低栄養(サルコペニア:加齢に伴う筋肉量減少)が高齢者を病気にかかりやすくしたり、その病気を治りにくくしたりしています。日常的な栄養状態の改善が健康長寿の秘訣となります。それには医療者と共に栄養学を学ばなければなりません。一般社団法人 WAVES Japanは、その対策として「みらい市民栄養教室」を開催することにしました。全5回シリーズです。全課程を学ばれた方には修了証を差し上げます。今回は、第1講の「高齢者の低栄養問題」です。

一緒に、超高齢社会への挑戦をしていきましょう！

### プログラム

10:15 会場

10:30 講義: 第5講「食力と社会栄養学」

11:20 質疑応答

11:45 終了

市民栄養教室@みらい

低栄養を防いで  
いつまでも健やかに。  
栄養学の知識は  
あなたの人生を豊かにします。

高齢者と共に学ぶ栄養学の基礎知識にあなたも参加しませんか、  
あなたの生活と健康をより良く保つための知識を学べます。  
栄養の知識が全くない方でも、基礎から、分かりやすく、  
楽しく学べます。参加費も無料です。お申し込みは、お申し込みの用紙を  
ダウンロードして、詳しく身につけていくことができます。  
その一歩が豊かな人生を築けます。  
お申し込みください。

WAVES アカデミー 第4巻  
「WAVES」アカデミーとは、高齢者の健康と生活の質を向上させるための知識と技術を学ぶためのプラットフォームです。  
WAVESアカデミーは、高齢者の健康と生活の質を向上させるための知識と技術を学ぶためのプラットフォームです。  
WAVESアカデミーは、高齢者の健康と生活の質を向上させるための知識と技術を学ぶためのプラットフォームです。

日時: 全5回 開催 10:30 ~ 11:45  
第1回 3月10日 (木) 「高齢者の低栄養問題」  
第2回 3月17日 (木) 「BMIとエネルギー代謝」  
第3回 3月24日 (木) 「食文化復興」  
第4回 3月31日 (木) 「食文化復興」  
第5回 4月7日 (木) 「食文化復興」

会場: 東葛クリニックみらい6F(〒271-0091) 東京都松戸市本町21番地2都市総合第3ビル  
〒271-0091 東京都松戸市本町21番地2都市総合第3ビル

参加費: 無料  
申し込み: 無料  
主催: 東葛クリニック病院 一般社団法人 WAVES Japan

日本の高齢者の半数がさまざまな病気の原因となる  
低栄養のリスク(危険性)を抱えています。

低栄養とは、健康上のリスクを増加させ、生活の質を低下させる原因となる状態です。日本では、高齢者の半数が低栄養状態に陥っています。低栄養状態は、さまざまな病気の原因となるだけでなく、身体的な健康を損なう原因となります。低栄養状態は、生活の質を低下させる原因となるだけでなく、身体的な健康を損なう原因となります。低栄養状態は、生活の質を低下させる原因となるだけでなく、身体的な健康を損なう原因となります。

WAVES Japan

参加のお申し込みはWAVESJapanの  
ウェブサイトです。受け付けています  
<http://wavesjapan.com/events/35>