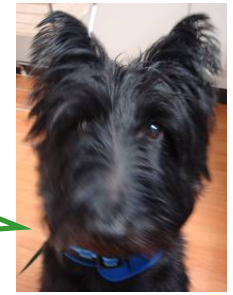


「未来の健康と医・食を考える会」

第22回講演会が終了しましたワン！

ご参加下さいました皆様ありがとうございました。



院長愛犬 ブッシュ
(スコティッシュテリア)

講演Ⅰ 「ヒトの免疫システムから健康を考える」



北里大学名誉教授

おおつき けんぞう
大槻 健蔵 先生

免疫システムとは、外から入ってきた細菌やウイルス(抗原)、および内なる敵(がん細胞)を攻撃するために発達した防御システムのことです。この免疫能を落とさないことが健康の秘訣とも言えます。免疫力の低下は従来、加齢や遺伝的なものによりとされてきました。外的要因としては、環境汚染、ウイルス、病原菌の感染、睡眠不足、運動不足、偏食や喫煙、飲酒、ストレスの多い生活など生活習慣の変化等があります。また、心の状態は免疫力と関係しており、ポジティブな思考や笑顔は免疫力を上げると言われており、楽しく生きることは免疫力を上げる上でも大切だと言えます。

講演Ⅱ 「食事学のススメ ～入門編～」



尚絅学院大学健康栄養学科

講師 おかざき 岡崎 ゆり 有里 先生

栄養素のバランスが良い食事とは、主食・主菜・副菜が揃った食事のことです。また、食事量を管理する上では自分に合った適量を知ることが大切です。そこで、1食に何をどれだけ食べたら良いかを知る方法の一つとして活用して頂きたいのが“3・1・2 弁当箱法”です。この方法では、食べる人のからだや健康にあったサイズの弁当箱を1食全量摂取として、その中に主食・主菜・副菜料理を3・1・2の割合で詰め合わせます。適量で栄養素のバランスがよい食事をつくることができる方法です。自分にとって適量の食事を毎食心掛けていきましょう。

「未来の健康と医・食を考える会」では、講演会を年2回開催しています。

次回は2017年6月17日（土）を予定しております。

大変役に立つ知識を得られますので、ご家族やご友人を誘ってぜひご参加下さい。