

「時間栄養学による生活習慣病の予防」

「時間栄養学」とは、時間の流れを考慮した栄養学です。今までは食べる時刻、速度、順序についての食事摂取基準は定められていなかったのですが、これらが生活習慣病の発症や健康寿命に大きな影響を与えることが判りました。

私たちの覚醒、睡眠のリズムを決める時計遺伝子と、“寿命の回数券”テロメアの発見は、ライフサイエンスを大きく前進させました。従来の栄養摂取量だけの栄養学に、時間栄養学を加えて、心身の活力を向上させ、生活習慣病を防いで、健康寿命を実現する正しい指針を与えてくれます。

今回のセミナーでは、時間栄養学に基づいた生活習慣病の予防について、わかりやすくご紹介します。

◎日時 平成24年**12月14日**(金) 18:30~20:30(開場18:00)

◎会場 全電通労働会館ホール ◎定員 400名 ◆お申込みは、裏面をご覧ください。

参加費
無料

「時間栄養学による生活習慣病の予防」



基調講演：

香川 靖雄 先生

女子栄養大学 副学長

◎主催 医療法人社団 **こころとからだの元気プラザ** / 財団法人 **東京顕微鏡院**

◎後援 厚生労働省、東京都、**健康日本21**推進全国連絡協議会、日本栄養士会、東京都栄養士会、



◎シリーズ『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』

戦後、わが国の平均寿命は、生活環境の改善や、医学の進歩により急速に延び、厚生労働省の平成23年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79.44年、女性の平均寿命は85.90年です。しかしその一方で、現代の食生活、運動習慣などを原因とする生活習慣病が増え、その結果、寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加しています。このシリーズは、特に働きざかりからの健康づくりの重要性に着目し、「健康寿命(寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸」や「生活の質の向上」に役立つ講演を企画しています。