

# 家族みんなで健康達人



参加費  
無料

事前申込不要

どなたでもご参加頂けます!

## 健康生活の達人教室 in お<sup>omi</sup>み

### テーマ もち麦と健康生活

日時 平成30年 11月6日(火) 14:00 ~ 15:40 場所 麻績村地域交流センター 3階 ホール  
東筑摩郡麻績村麻3837

#### ●開催主旨

信州大学医学部保健学科では、麻績村との連携協定にもとづいた連携事業として村民の健康増進のために様々な活動を行っています。健康な生活を送るために必要な知識を学び、健康づくりを進めていくための機会として「健康生活の達人教室in麻績」を開催します。

今注目の食材である「もち麦」に触れながら、生活習慣病を改善するための食生活について、腸内環境を整えることから考え、また、実際に軽い運動をしてみることで、加齢に伴う筋力の衰えを防ぐために必要なことを考えます。

#### ●プログラム

##### 「養生食のすすめ～腸内環境と生活習慣病～」

信州大学医学部保健学科検査技術科学 日高宏哉 氏

##### 「日々の快便状況をチェックする視点」

信州大学医学部保健学科看護学 會田信子 氏

##### 「身体活動の意義と実際」

信州大学医学部保健学科理学療法学 横川吉晴 氏 / 三好 圭 氏

講演

座談会

##### 「もち麦と健康生活」

腸内環境に良い効果をもたらすと言われている「もち麦」を、食生活の中に取り入れる方法など、健康づくりのための食生活について、皆さんで話し合しましょう。

もち麦の試食も  
できます!

#### ●会場アクセス



主催 信州大学 医学部保健学科、学術研究・産学官連携推進機構 / 麻績村

お問い合わせ 0263-37-2075

※本事業は、平成30年度農林水産省「健康な食生活を支える地域・産業づくり推進事業」の採択を受けて実施しています。

# 関連イベントのご案内

平成30年度農林水産省 健康な食生活を支える地域・産業づくり推進事業 / 「長野県機能性農産物などの食による健康都市づくり支援事業」

## 第4回 健康生活の達人教室

テーマ 信州の魅力ある地域食材で健康・幸せ生活を

日時 平成30年11月8日(木) 場所 松本市中央公民館(Mウイング)3-2会議室  
16:00 ~ 17:30 松本市中央1丁目18番1号 3階  
※第8回世界健康首都会議のセミナーとして開催

### 講演 & 対談 「もち麦の魅力」

#### ▼講師・パネリスト

- 丸子中央病院「ヴァイスホルン」シェフ 山田 康司 氏
- 料理評論家 横山タカ子 氏
- 長野県農業試験場育種部 主任研究員 田淵 秀樹 氏
- 信州大学医学部保健学科 教授 會田 信子 氏



山田 康司 氏



もち麦レシピを  
配布します!

横山タカ子 氏

### 参加申し込み

11/8に松本市で開催する第4回健康生活の達人教室に申し込みます。

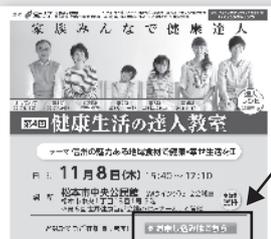
web、メール、FAX でお申し込みください。



下記アドレス、または右のQRから  
サイトへアクセスしてください。



URL ▶ <http://www.ken-tatsu.com>



「お申し込みはこちら」ボタン  
をクリックして登録フォーム  
を開き、ご登録ください。

または  
右のQRコードからも直接  
お申し込みいただけます。



「健康生活の達人教室 参加希望」と  
お名前、お電話、ご参加人数をご記入ください。

送信先 ▶ [kenko-lab@shinshu-u.ac.jp](mailto:kenko-lab@shinshu-u.ac.jp)



下欄をご記入の上、下記までお送りください。

FAX送信先 ▶ 0263-37-2076

お名前

お電話

MAIL

ご参加人数

名

お問い合わせ先

信州大学産学官連携・地域総合戦略推進本部

電話 / 0263-37-2075 または mail / [kenko-lab@shinshu-u.ac.jp](mailto:kenko-lab@shinshu-u.ac.jp)