



信頼できる食情報を得て 健康づくりに生かそう!



主催 いずみライフプラン・アドバイザー(LPA)の会

後援 コープ共済連

なぜ高血圧予防には
減塩が必要なの?

低糖質ダイエットって
本当に効果があるの?

といった、よく聞く食情報の疑問にお答えしながら、信頼できる食情報を得て
それを健康づくりに生かすにはどのような点に気をつければよいかをお伝えします。

Program 1 食情報の実例 /

食塩について

- 食塩摂取量を抑えると見込める健康効果は?
- 減塩する必要がある人とは?
- 日本人の食塩摂取をめぐる問題点はどこにあるのか?

低糖質について

- 低糖質食ではやせないと言えるのはなぜ?
- 低糖質によって健康になる人と健康状態を悪化させる人との違いは?
- いきすぎた低糖質食は環境を悪化させるかもしれないとはどういうこと?

野菜について

- 1日に野菜350gでは不十分かもしれないとはどういうこと?
- 1日に野菜350gのメッセージに込められた本当の意味とは?

Program 2 食情報の 判断の仕方 /

食情報の信頼度を評価するために
確認すればよい点は?

Program 3 食情報の活用の ときに必要なもの /

得た食情報を日常生活で
活用するときに必要となる、
情報以外のものとは?

日時 9月29日(木)
10:00~12:00

募集人数 抽選100人
※申込者以外の視聴はご遠慮ください。

参加費 無料

講師 児林 聡美さん

備考 Zoomウェビナーによる
一方向形式で行います

申込締切 9月3日(土)

お申し込みは
こちらから /
202209010



講師プロフィール

こばやし さとみ
児林 聡美さん

東京大学にて保健学博士と公衆衛生学修士(MPH)、九州大学にて農学修士を取得。食事と健康の関係を多くのヒトを対象にして検討する、栄養疫学が専門。東京大学の社会予防疫学分野特任助教を経て、現在はフリーランスで、栄養疫学分野の調査・研究、食事指導等の栄養業務、食生活改善活動などの支援やコンサルティングを行う。栄養を業務とする人たちの悩みを解決し、その人たちと一緒に信頼できる食情報を社会に届けていきたいと活動中。



「信頼できる食情報を得て健康づくりに生かそう!」参加までの流れ

1 申し込み

二次元コードを読み取り・もしくはイベント申し込みページを検索(表紙下部参照)し、申し込みフォームに必要事項を入力して送信してください。

2 メールで抽選結果を確認

送信日 9月7日(水)

お申し込みのメールアドレス宛に抽選結果と、さらに当選者には視聴用URLを送信しますので、確認してください。

3 資料が届きます

発送日 9月20日(火)

当選者には資料を郵送します。

注意事項 ●お電話でのお申し込みも可能です。イベント申し込みダイヤル0120-031-302にご連絡ください。●抽選結果などのご案内はメールで行います。メールアドレスは必ず正確に入力してください。お電話でお申し込みの場合は、オペレーターにお伝えください。●メールの受信設定をされている方は、「@izumi.coop」のドメイン受信の許可をお願いします。●送信日の翌日になっても当落結果が届かない場合は、件名に企画名、本文に①お名前②メールアドレス③連絡のつく電話番号を記載の上、k-matsui@izumi.coopにメールを送信してください。