

令和6年度食育講演会

申込み不要
参加無料

日時 令和7年2月5日(水)
13:30～15:00

場所 尾道市総合福祉センター
(尾道市門田町22番5号)
4階大会議室

フレイル予防には筋育が重要!

筋肉を育てるためには、タンパク質の摂取がもちろん大切ですが、シニアにはシニアの体に合った効果的な摂り方があることをご存知ですか?

“筋育栄養士”の竹並恵里さんにシニアの筋育を成功させる最強の栄養戦略を教えてもらいます。



注意 会場は駐車スペースが狭いため、お車でご来場の際は、できるだけ乗り合わせてお越しください。



【講師】

博士(学術)、管理栄養士、健康運動指導士
東京大学特任研究員

竹並恵里さん

【プロフィール】

博士(学術)、管理栄養士、健康運動指導士。

専門は多世代に対応した「筋育栄養学」。

プロテインでおなじみ「ザバス」の研究開発やオリンピック選手の栄養サポートに従事した後、筋肉から健康を考えるため、東京大学大学院の博士課程で“筋肉博士”こと石井直方氏(東京大学名誉教授)に師事し博士号を取得。

現在は東京大学で特任研究員として勤務しつつ、専門学校などでも栄養学の講師を務めている。

筋育に関する著書・監修書多数。

■共催 / 尾道市

一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会

■問合せ先: 尾道市健康推進課

☎ 0848-24-1962

