



るもい健康の駅

マンスリー健康講話



脂(脂質)について正しく理解し、 ご自分の食事を見直してみませんか

日時

令和8年 **5月23日** (土)
13:00~14:00

会場

るもい健康の駅 ホール

定員

20名 (要事前申込み)

費用

無料



講師

札幌医科大学 名誉教授

理学博士 相馬 仁 氏

「脂質」はなじみの言葉ですが、その中身は複雑なものです。脂質には中性脂肪、コレステロール、脂肪酸など性質の異なるいくつもの種類が含まれています。コレステロールは血中で高い時に動脈硬化の原因となり、また脂肪分の摂りすぎは太ると思われて、脂質に対して良くないイメージを抱いている方がおられます。しかし、脂質は三大栄養素の一つで、生きていくのに必要なエネルギー源であり、ホルモンなどの原料として、なくてはならないものです。今回の講話では、脂質の働きを理解し、健康を維持するために正しく摂取していただくことをねらってお話させていただきます。

お問合せ・お申込み



TEL 43-8121

るもい健康の駅

