



るもい健康の駅

マンスリー健康講話

栄養素としてのタンパク質について 理解を深め、健康維持につなげましょう

日時

令和7年 **7月19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**

毎日の食事ではとらなければならない栄養素がいくつか存在します。その中で、三大栄養素である炭水化物・脂質・タンパク質は、バランスよく摂取しなければなりません。今、シニア世代でタンパク質が不足しがちであると言われています。摂取したタンパク質は体内でどう使われ、いかに健康を保つ役割を発揮するかをお伝えします。良質と言われるタンパク質を含む食材もご紹介します。また、楽しく食事することは健康維持にもつながります。なぜそうなるのかご説明します。食事を通して健康を維持していただけるよう願っています。

お問合せ・お申込み



TEL **43-8121**

るもい健康の駅

