

平成28年度 第3回 健康食品管理士会 中部支部研修会のご案内

日時：平成29年2月5日（日） 13時30分 ～ 16時00分

会場：四日市市文化会館

（三重県四日市市安島2丁目5-3、四日市駅から徒歩約10分）

平成28年度 第3回 健康食品管理士会 中部支部研修会を、下記のように行うことになりました。今回のテーマは、「筋肉と健康」です。筋肉は、運動をつかさどる生体の基本的な構造体で、普段気にしないで使っています。しかし、どのように使うことが効率的なのか、またどのような栄養素に気をつけて生活することが重要なのかを学びます。むやみに広告宣伝されている素材を摂取するのではなく、エビデンスに沿って考えることにしました。市民の方々には、超高齢社会の中でどのように運動を積極的に取り入れ、かつ筋肉を鍛えることが真の健康長寿につながるかを考えていただきます。「健康に長生きをしたい」、そのためには運動は必須の生活要件です。これを維持するための意識作りを含めたPPK（ピンピンコロリ）を実現するための基礎的な内容を学びます。

研修会 テーマ「筋肉と健康」

13時30分～13時40分

はじめに 石黒啓司 （健康食品管理士会中部支部長）

13時40分～14時40分

「若年者の筋と骨、中高年の筋と骨」

加藤 尊先生（鈴鹿医療科学大学大学院 医療科学研究科）

15時00分～16時00分

「筋肉を維持するためのタンパク質・アミノ酸栄養と運動」

下村吉治先生（名古屋大学大学院 生命農学研究科）

○連絡先：高崎 昭彦

〒508-3892 岐阜県関市市平賀字長峰 795-1

岐阜医療科学大学 保健科学部 臨床検査学科

電話：0575-22-9416 (内 513)

e-mail: takasaki@u-gifu-ms.ac.jp