

報道関係各位

2013年7月

第6回 *Food & Health* 講座 開催
自分に合った運動・食事とは？
生涯現役でいるための運動と食事のバランスについて
2013年7月19日（金）18:30～21:30

株式会社 Food Connection（代表取締役社長 橋本玲子）は、毎月、そのときどきの食と健康に関するテーマを専門家に分かりやすく解説していただく「*Food & Health* 講座」を開催しています。

毎回、1時間の講義と、現代人に不足しがちな穀物・野菜・果物を中心とした「穀菜果食」のディナープレートを試食していただき、健康作りに役立つ確かな情報をお届けしています。

7月19日（金）に開催される第6回講座では、慶應義塾大学スポーツ医科学研究センター及び健康マネジメント研究科 准教授の小熊祐子先生をお招きして、年齢やライフスタイル、疾病等に応じた、具体的な運動方法、そして健康寿命を延ばすための運動と食習慣の関係について解説していただきます。

2013年3月に「健康づくりのための身体活動基準2013」が策定され、子どもから高齢者までの継続可能な運動方法が見直されています。実践的かつ分かりやすい解説が本講座の特徴です。また、講座終了後には、野菜たっぷりのメニューもご試食いただきます。

《第5回講座の様子》



記

主 催：株式会社 Food Connection

日 時：2013年7月19日（金） 18:30～21:30

会 場：新宿区西新宿 6-15-1 セントラルパークタワー・ラ・トゥール新宿 2321

テーマ：生涯現役でいるための運動と食事のバランスについて

講 師：慶應義塾大学スポーツ医科学研究センター・大学院健康マネジメント研究科准教授

小熊祐子（おぐま ゆうこ）

慶應義塾大学医学部内科助手、スポーツ医科学研究センター助手を経て、2005年より大学院健康マネジメント研究科准教授（兼スポーツ医科学研究センター准教授）。公衆衛生学修士（ハーバード公衆衛生大学院2002年卒）。専門はスポーツ医学・内分泌代謝学および予防医学・運動疫学。

費 用：入会金 3,000 円※、参加費 7,000（ディナープレート付き）

※会員特典：Facebook 内会員限定コミュニティーサイトの利用、メールマガジン配信、他

定 員：30名

《株 Food Connection 会社概要》

代表者 橋本 玲子（はしもと れいこ）

設立 2000年4月25日

事業内容 食と栄養に関するコンサルティング、講演、執筆 URL <http://food-connection.jp>

お問合わせ先

株 Food Connection（担当：佐治） Tel/Fax:03-6304-5375 e-mail: info@food-connection.jp
〒160-0023 新宿区西新宿 6-15-1 セントラルパークタワー・ラ・トゥール新宿 2321