

-開催方法-  
**「Zoom」**  
による  
オンライン配信

# 食 に関する講演会

主催

聖徳大学人間栄養学部人間栄養学科

要事前  
申込

定員  
500名

参加費  
無料

令和2年 **11月14日(土)** 14:00  
15:30

**感染症に負けない、  
抵抗力をつける食材選び**

—食材を活かした料理と失敗しない料理方法を伝授—

共催：公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会

令和2年 **11月15日(日)** 14:00  
15:30

**日本人の食事摂取基準  
2020年版策定の狙い**

後援：一般社団法人 全国栄養士養成施設協会

## 申込方法

参加ご希望の方は、以下の申込フォームにアクセスの上、事前申込みをお願いします

申込期限

令和2年 **11月12日(木)**

申込フォーム  
QRコード

申込フォーム

<http://bit.ly/seitokukouenkai11>

申込フォーム  
QRコード

お申込み後、ご登録いただいたメールアドレス宛にZoomのURL等ご案内のメールをお送りします。  
また、以下のドメインからのメールを受信できるように設定をお願いします。@seitoku.ac.jp  
受付完了メールが届かない場合は下記のお問合せ先までご連絡ください。



お問い合わせ

聖徳大学 知財戦略課

<http://www.seitoku.ac.jp/chizai/>

〒271-8555 千葉県松戸市岩瀬550

電話：047-365-1111 (大代表)

~1日目~

令和2年 **11月14日(土)** 14:00~15:30

## 感染症に負けない、抵抗力をつける食材選び

—食材を活かした料理と失敗しない料理方法を伝授—

今年は、新型コロナウイルスの蔓延により、感染しない、感染させない生活の中で、その生活の基本の一つが食生活であることが再認識されています。

栄養士・栄養学修士の資格をもって料理教室を長年運営し、現在はオンライン教室を開いています。正しい知識と、長年の経験により得た知識をもとに、食材の選び方、期待する食品の機能性成分について説明し、さらに「料理本に書いてある通り作ってみるけれど、上手に作れない」、「見たとおりに作ってみるけれど失敗する」などの問題点を解決する失敗しない料理作りを伝授します。正しい知識のもと健康に留意し、さらに上手に料理してステイホームを充実させましょう。

共 催：公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会

石黒 弥生先生



オンライン料理教室主宰  
オンライン料理教室経営  
コンサルタント

~2日目~

令和2年 **11月15日(日)** 14:00~15:30

## 日本人の食事摂取基準2020年版策定の狙い

日本人の栄養状態を評価したとき、若年・中年層では、引き続き栄養過多に伴う生活習慣病の発症予防・重症化予防が重要である事に変わりはありません。しかし、高齢者にとってはむしろ低栄養予防・フレイル予防が重要であることが認識されるようになりました。加齢に伴って、この変節点を見極めていくことは、その後の人生を考えると重要な事になります。過栄養を恐れる余り、気づかずにいて低栄養になっていたということも無い訳ではありません。

個人の人生を豊かなものとし、自分らしく生き抜くために、食事は欠かせないものであり、加齢とともに栄養に関する視点を変えていく必要があることを認識していただく契機とする上で、大いに資するところがある講演会になるものと期待しています。

後 援：一般社団法人 全国栄養士養成施設協会

木戸 康博先生



甲南女子大学医療栄養学部  
教授(博士(栄養学))