

# 「正しい食生活」でつくる健康

## 講演会のお知らせ

○日時 令和6年11月16日(土)14:00~16:40 (13:30~受付)

○場所 金沢市松ヶ枝福祉館 金沢市高岡町7番25号 076-231-3571

○テーマ 「正しい食生活」でつくる健康

～元気で楽しく生きるための正しい食生活とは?～

○講師 NPO法人ヘルスプロモーションセンター理事長 医師

佐藤 和子先生



### 【プロフィール】

昭和42年福島県立医科大学卒業。神戸大学医学部麻酔学教室、国立小児病院(現・国立成育医療研究センター)、京都大学医学部医化学教室、兵庫県立尼崎病院心臓センター、国立循環器病センター(国立循環器病研究センター)に勤務。昭和62年に大塚製薬株式会社の研究所顧問となり、翌年に同社の健康推進本部長となる。平成23年3月退任。同年特定非営利活動法人ヘルスプロモーションセンターを設立、理事長となる。平成27年1月福島医学会『特別賞』受賞。『グラムの本』(煥乎堂)など著書、ビデオ多数。

### 【要旨】

健康の山と病気の山は裾野でつながっています。健康の山の頂上のサイン(健康体の4つのサイン)は、快食・快眠・快便・心の輝きのあることです。

私達の身体は、食べたもので作られています。しかも、身体の成分はとても速い速度で入れ替わっています。従って、「いつ、何を、どれだけ、どのように食べたのか」によって健康は左右されてしまいます。栄養素には重要な生理的役割があり、食品に含まれる栄養素の質と量にも違いがあります(これを食品の個性=特性といいます)。食事からの栄養素に不足があれば、生理機能は低下し、ついには器質障害を招き「病気」となります。

健康で暮らすには、「正しい食生活」を実践することに尽きる言えましょう。「正しい食生活」は4つの柱(1.心を定める 2.早寝早起き 8時間睡眠 3.毎食栄養素の整った食事 4.こまめに身体を使う)でできています。

これを機会に、「正しい食生活」についての学習を深められ、実践されて、健康で豊かな人生をお過ごしになれる事を願っております。

○参加費 無料

○申し込み先 もやもや病の患者と家族の会 北陸ブロック

北村秀夫 090-1314-0355 [kitahado@nifty.com](mailto:kitahado@nifty.com)



※資料を準備致しますので、申し込み願います。

～患者さんや家族、食生活に興味ある方の参加をお待ちしております。