



とう せ

當瀬先生の

食生活と健康

何を食べるかでなく  
どう食べるか300名様  
入場無料

私たち道民は、「食と健康」に高い関心を持っています。しかし、その割には生活習慣病が増えていて、その傾向は若年層にも及んでいます。このギャップはどこから生まれるのでしょうか？

札幌医科大学教授 當瀬規嗣先生は、それは「1日3食の意義」や適切な「食べる量と時間帯」などを知らないで食べている「食べ方」に問題があると指摘しています。体のしくみや働きを知れば、食べたものと健康の関わり合いがよくわかり、「食べ方」にも工夫がでてくると話されています。

今回の健康セミナーは、新聞・テレビでおなじみの當瀬先生による、「食生活と健康 一何を食べるかでなくどう食べるかー」のお話です。皆さんも、先生のお話を参考にして自分の生活スタイルにあった正しい食生活習慣を見つけませんか！

日時

平成27年9月26日(土)

PM1:00開場 PM1:30開演 PM4:00閉演

◎お申し込み方法／参加ご希望の方は、ハガキ、FAX、STVラジオホームページ及び携帯サイトの応募フォームに、氏名(フリガナ)・年齢・性別・郵便番号・住所・電話番号を添えてSTVラジオ「道薬検 健康セミナー」事務局までご応募ください。参加者には入場整理券をお送りいたします。

◎募集締切／平成27年9月10日(木)必着、詳しくは裏面をご覧ください。  
※応募多数の場合は抽選となります。

会場

STVホール 札幌市中央区北1条西8丁目



食べ物に注意しているのに生活習慣病が多くなっているんだって？

脂肪をとらないようにしているけど最近、太ってきたわ。

どうして なんだろう？

1日3食は大事だというけれど？

食べる時間をどうすればいいの？

## 第2部 パネルディスカッション[60分]

管理栄養士

薬学博士

フリーアナウンサー

## 食生活と健康の関係を考える

## 第1部 基調講演[60分]

## 食習慣と体のはたらき

札幌医科大学  
医学部細胞生理学講座  
教授 當瀬 規嗣氏  
医学博士

1984(S59)年  
北海道大学医学部 卒業  
1988(S63)年  
北海道大学大学院 修了  
1989(H1)年  
米国シンシナチ大学 客員研究員  
1998(H10)年  
札幌医科大学医学部 教授



## コーディネーター

札幌医科大学  
医学部細胞生理学講座  
教授 當瀬 規嗣氏  
医学博士

## 司会進行

STVラジオ  
パーソナリティ  
渋谷 愛奈美



## パネラー

公益社団法人 北海道栄養士会  
地域活動栄養士協議会 会長  
管理栄養士  
星川 ミチ子氏



フリーアナウンサー  
北海道フードマイスター  
グルメレポート道内外4000軒  
の実績

安達 祐子氏



北海道医療大学  
薬学部衛生薬学講座  
准教授 薬学博士  
小林 大祐氏



■主催:(一財)北海道薬剤師会公衆衛生検査センター

■後援:(一社)北海道薬剤師会

■特別協力: STVラジオ

お問い合わせ



一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター

〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目6番6号 TEL(011)824-1348