

＜ゲストとインタビュアーによるトーク形式の食育セミナー＞

## おとなの食育トーク第1回

# 時間栄養学で身体を整えよう！ ～毎日の食事の時間見直しませんか～



2019.7.27. (土) 13:30～15:30 (受付 13:00～)

【会場】 かでる2・7 920 会議室 (札幌市中央区北2条西7丁目)

【参加費】 一般 500円 自給ネット会員 400円

インタビュアー 大熊久美子

(NPO 法人北海道食の自給ネットワーク 事務局長)

最近解明されてきた「時間栄養学」をご存じですか？私たちの身体は、1年・1か月・1日の時間の流れと密接に関わっています。太古の昔から、人は時間の流れに沿って身体機能を発揮してきたのです。毎日の食事の内容も大切ですが、食べる時間もとても大切です。百々瀬先生の明解で肩のこらないお話を聞きながら、身体のしくみや整え方について正しい知識を持ちましょう。また、会場のみなさんからの疑問や質問にもお答えします。



ゲスト 百々瀬いづみ氏  
札幌保健医療大学准教授

山口県立山口女子大学卒業  
1992年～2000年  
北海道内の各地保健所で勤務。  
天使大学看護栄養学科栄養学部講師をし、2017年より札幌保健医療大学保健医療学部栄養学科准教授。管理栄養士、健康運動指導士、教育学修士、栄養学博士。

【次回お知らせ】 おとなの食育トーク第2回

## 食卓にゲノム操作食品がやってくる

2019.8.31. (土) 13:30～15:30 (受付 13:00～)

【会場】 かでる2・7 920 会議室 (札幌市中央区北2条西7丁目)

【参加費】 一般 500円 自給ネット会員 400円

インタビュアー 大熊久美子

(NPO 法人北海道食の自給ネットワーク 事務局長)



ゲスト 石井哲也氏  
北海道大学安全衛生本部教授

●主催：NPO 法人北海道食の自給ネットワーク

お申し込み・お問い合わせ

TEL 090-2818-5502 (事務局) FAX 011-789-8890

e-mail [info@jikyuu.net](mailto:info@jikyuu.net)