



＜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2回

### そのダイエット、ホントに大丈夫！？ ～ダイエットと栄養の関係を知る～

2017.10.14(土) 13:30～15:30(受付 13:00～)

〔会場〕かでの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)

今、話題の糖質制限ダイエットをはじめ8時間ダイエット、南雲式ダイエットなどダイエットに関する情報があふれています。効果はあるの？リバウンドは？など気になることもたくさん。今回は栄養学の専門家である百々瀬いづみ先生をゲストに迎え、ダイエットのしくみと効果、身体への影響など、「ダイエットの真実」についてお話しいただきます。ダイエットとは何かを知り、身体に良い「究極のダイエット」を考える食育トークです。



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

大学保健医療薬部栄養学科

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。

## おとなの食育トーク第3回

### わかりにくい「食品表示」 ～表示に惑わされない正しい見方を知る～

2017. 11. 25(土)13:30～15:30(受付 13:00～)

〔会場〕かでの2-7 540 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)

私たちが毎日食べる食品に付いている「食品表示」。紛らわしい表現も多く、消費者にとってわかりづらいのが実情です。一方、健康食品やサプリメントには消費者の心をくすぐる宣伝文句が。本当に効果を期待してもよいのでしょうか？そんな疑問にお応えして今回は、表示問題に精通している河道前伸子さんに表示の正しい見方・読みとり方をお聞きします。健康な消費生活を送るために役立つ食育トークです。



ゲスト 河道前伸子氏

(公社)札幌消費者協会 副会長

北海道大学薬学部卒業後、(社)北

海道消費者協会に就職。商品テスト

部にて主に食品のテストを担当。

2003年商品テスト部長。退職後、

(一社)札幌消費者協会理事。

現在、(公社)札幌消費者協会副会

長。(一社)北海道消費者協会非常

勤講師。

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

●主催:NPO 法人北海道食の自給ネットワーク