

＜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 2021 第1回

### コロナ禍の今 免疫力を上げよう！

～生活の工夫・食べ方・メニュー～



2021.10.30. (土) 13:30～15:30 (受付 13:00～)

【会場】 かでる2・7 510 会議室 (札幌市中央区北2条西7丁目)

【ゲスト】 百々瀬いづみ氏 (札幌保健医療大学 教授)

【インタビュアー】 山崎栄子 (NPO 法人北海道食の自給ネットワーク 理事)

【参加費】 一般 500 円 自給ネット会員 400 円

【定員】 27 名

【締め切り】 10 月 27 日(水)

この1年9か月、私たちの生活は新型コロナウイルスと共にありました。この間、コロナに関連した多くのことを知りましたが、特に注目したのは「免疫力」の重要性でした。免疫力はウイルスから身体を守り、万が一感染した場合でも病気と闘う力になってくれます。しかし免疫力が高いか低いによって、その力は大きく違ってきます。

セミナーではゲストの百々瀬先生から、免疫力とは何かの解説と、日々の生活に役立つ免疫力UPの食事や生活の仕方をわかりやすく学びます。また、参加者のみなさんからの質問にもお答えします。元気な毎日を過ごすためにも、より免疫力の高い健康な身体を目指しませんか？

#### 【お願いとお知らせ】

○新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、やむなく「中止」の判断をする場合もありますので、必ず事前にお申込みください(中止の場合はご連絡いたします)。

○会場では席の間隔をあげ、窓・ドアを開けての換気を行い、手指の消毒液の用意をしています。

○ご参加のみなさまには、マスクの着用を必ずお願いします。



ゲスト 百々瀬いづみ氏  
札幌保健医療大学 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 2021 第2回

### SDGs (持続可能な開発目標) と私たちの食 ～つくる責任つかう責任～

2021.11.27. (土) 13:30～15:30 (受付 13:00～)

【会場】 かでる2・7 510 会議室 (札幌市中央区北2条西7丁目)

【ゲスト】 有坂美紀氏 ((RCE 北海道道央圏協議会 事務局長)

#### ●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)

コープさっぽろボランティア活動サポート事業