

# 正しい食生活でつくる健康

～予防医学を目指した「健康を支える栄養学」の考え方～



## 講演内容

「健康と病気と食生活の関係について」

\*健康体であるための4つの基本

\*栄養素を整えた献立の立て方 など

## 講師 佐藤和子 医師

認定 NPO 法人ヘルスプロモーション理事長

### 講師プロフィール

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、  
大塚製薬株式会社の研究所顧問・健康推進本部長、  
現在は認定 NPO 法人ヘルスプロモーション理事長を務め、学習会開催や啓発活動に力を入れている。  
「正しい食生活でつくる健康」「グラムの本」など著書、ビデオ作品も多数。



日時：令和2年 3月15日(日) 13:00～15:00

場所：高崎南公民館 4階 図書室（高崎市八島町110-27）

協賛金として1,000円をご用意お願いいたします