

# 世界肥満デー関連市民公開講座

～体重を整えて健康を保つために～  
3月4日は世界肥満デーです

日時：2023年3月4日（土）10：00～12：30

場所：シーガイア・コンベンションセンター4階

参加費：無料

御挨拶 10：00～10：05

清山 知憲 宮崎市長（医師）



講演1 10：05～10：25

「肥満で何が困る??」

～小太り～明らかな肥満であることの危険性と対策についてお話しします

上野浩晶（宮崎大学医学部内科学講座 血液・糖尿病・内分泌内科学分野 講師）



講演2 10：25～10：50

「いつ食べる 何を食べるか 脱肥満」

～からだのリズムと栄養を結びつけた時間栄養学から肥満症予防を考えます

出口佳奈絵（南九州大学健康栄養学部 管理栄養学科 講師）



講演3 10：50～11：15

「こどもの肥満について」

～子どもの肥満の現状、要因、将来への影響、対策についてお伝えします

澤田浩武（宮崎大学医学部看護学科 生活・基盤看護科学講座基礎看護学領域 教授）



休憩 11：15～11：25

講演4 11：25～11：55

「肥満症のセルフケアってどんなこと？」

～肥満症をセルフケアする際の、サプリメント・一般用医薬品との上手な付き合い方をご紹介します

佐伯貴史（小林製薬株式会社ヘルスケア事業部 研究開発部 漢方・生薬開発グループ）



講演5 11：55～12：25

「運動の大切さと、それを支えるアミノ酸」

～運動によって肥満を予防・解消するための、アミノ酸の効果的な使い方を御紹介します

加藤弘之（味の素株式会社 スポーツニュートリション部）



主催者挨拶 12：25～12：30

中里雅光（西日本肥満研究会代表世話人、宮崎大学／大阪大学 特任教授）

- 当日は宮崎駅東口から9：00発の専用無料バスをご用意していますが、先着順で人数に限りがあることを予めご了承ください。終了後には会場から宮崎駅東口まで運行します。

後援：宮崎県、宮崎市、宮崎県医師会、西日本肥満研究会