

日時

6月13日 火

13:10~14:40

参加費
無料

事前
申込制

会場

南九州大学 宮崎キャンパス 本館2階 1217講義室
(宮崎市霧島5丁目1-2)

時間栄養学 と健康

県立広島大学 名誉教授 **加藤 秀夫氏**

(広島大学大学院 医系科学研究科 客員教授)

体内時計に着目、病も予防

- ① 食べ物の栄養から身体の栄養
- ② 口から食べる大切さ ~小腸は小さな脳である~
- ③ 減塩より適塩そして食塩相当量の不可解さ
- ④ クスリと食べ物の不思議な関係
- ⑤ リン酸栄養と生活習慣病に新しい方向性
- ⑥ スポーツ栄養のウソ・ホント

⑦ 朝のトレーニングより朝ごはん

⑧ 心身の健康には知情意のバランス

⑨ 健康への積立NISAとは？

Nutrition, Improvement, Sleep, Active



申し込み

大学ホームページから、本講座の **申し込む** より
必要事項をご入力後、【送信】ボタンを押してください。

南九州大学 2023公開講座

検索