


# 第55回 日本栄養・食糧学会 中国・四国支部大会 市民公開講座

## 「健康寿命を延ばそう！」

## ～ロコモ・フレイル予防のための“攻め”の食事～

共催：島根大学、島根県立大学

後援：島根県栄養士会

協賛： 株式会社 **さんびる**

日時：2022年10月30日（日） 14：00 – 16：00

会場：松江テルサ（松江勤労者総合福祉センター）

〒690-0003 島根県松江市朝日町478-18（JR松江駅前）

健康寿命を延ばすロコモ・フレイル予防のための食事について、  
大学や企業の研究成果を市民の皆さまへわかりやすく  
解説いたします。奮ってご参加ください。

### 【プログラム】

★いつまでも元気に歩くための牛乳・乳製品のとりかた  
宮崎 亮 先生（島根大学人間科学部）

★食生活でロコモ・フレイル対策

～栄養機能食品・機能性表示食品を正しく知ろう～

山本 憲朗 先生（ハウスウェルネスフーズ株式会社）

★美味しく食べてロコモ・フレイル予防

名和田 清子 先生（島根県立大学看護栄養学部）

参加費無料（事前登録制）

下記URLまたは右QRコードから  
お申し込みください。

締め切り：10月21日（金） 18:00



<https://docs.google.com/forms/d/1xXrrJ308u3mQvTqziH49-PzbnkqU0nBmJeADnHrp-aCg/edit>

#### 【問い合わせ先】

第55回日本栄養・食糧学会中国・四国支部大会事務局 実行委員長 室田 佳恵子  
〒690-8504 島根県松江市西川津町1060 島根大学生物資源科学部生命科学科  
E-mail: ei\_cs55@life.shimane-u.ac.jp