

第3回島内農業文庫講座 講演会

健康長寿について考える

— 長寿村の食生活から —



講師
廣田直子

松本大学大学院
健康科学研究科 教授

奈良女子大学卒業後、長野県短期大学助教授等を経て、2006年に松本大学人間学部設置準備室教授に着任。学部開設後は健康栄養学科長などを務め、2012年からは大学院健康科学研究科学部教授となる。「長寿のヒミツ松川村はなぜ日本一なのか」などの共著関連書籍を複数執筆。

長野県は全国的にも『長寿県』として知られていますが、これからは生活の質を保ちつつ長生きする『健康長寿』が大切になります。

健康長寿の要因はいろいろ考えられますが、『食生活』も影響していると思う人は多いのではないのでしょうか。

今回は、廣田先生のお話から『長寿』と『食生活』について考えてみましょう。



☆日 時 8月22日(木) 午前10時から

☆会場 島内公民館 講堂

☆参加費 無料

申し込み

8月19日(月)

までに島内公民館へ



■問合せ先 島内公民館 (☎47-0264)