

第76回浜松リハビリテーションセミナー

ご高齢者の活動量の向上に繋がる栄養学

アクティブエイジングのための ‘あぶら’選び



講師：池谷 昌枝 先生

常葉大学健康プロデュース学部健康栄養学科 教授

「えごま油」「MCTオイル」「オリーブオイル」など、近年ではたくさんの種類の‘あぶら’が注目されています。そんな中、「どれを選んだらよいかわからない」と悩むことはありませんか。‘あぶら’は、私たちのからだをつくる生体膜構成成分のひとつであり、どの‘あぶら’、ひいてはどの‘脂肪酸’を摂取するかにより、こころや体の健康に及ぼされる影響は異なります。人生100年時代をよりアクティブで健康的に生きるための‘あぶらの選び方’として、基礎知識からそれぞれの特徴、生体へ及ぼす機能などについて学んでいただき、明日からの生活や高齢の方々への栄養改善に活かす方法をご紹介します。



2023年6月29日（木） 17：30～19：00

オンライン開催 ZOOMウェビナー

対象：医療・福祉・介護従事者等

事前申込制 QRコードよりお申込ください

申込締切：2023年6月28日（水）



浜松市リハビリテーション病院

（指定管理者 社会福祉法人 聖隷福祉事業団）

お申込みはQRまたはホームページから

浜リハセミナー

検索