

成人大学講座

その情報、信じて大丈夫？ 食リテラシーに基づいた健康管理

食に関する情報は、ネットや SNS であふれています。しかし、すべてが正しいとは限りません。食リテラシーとは、情報を見極め、科学的根拠に基づいて判断し、自分の健康に生かす力のことです。流行のダイエットや極端な健康法に振り回されず、信頼できる公的機関や専門家の情報を参考にする姿勢が大切です。正しい信頼できる知識を身につけることで、日々の食選択がより健康的になり、長期的な体調管理にもつながります。引いては、皆様の心身の well-being 向上にもつながるものです。本講座ではその道標となる気づきときっかけ、加えて、その know-how を皆様にお届けします。

★土曜日開講 10月3日スタート 全5回

Here is some sample text.

①	10/3	ヘルスリテラシー総論 正しい情報の探し方	西川 禎一さん 帝塚山学院大学副学長
②	10/10	食品添加物と表示について	渡邊 晃弘さん 帝塚山学院大学教授
③	10/24	フードファディズム ～メディアに惑わされない食生活～	阪口 宗さん 帝塚山学院大学教授
④	11/14	病気の食事療法について	細川 雅也さん 帝塚山学院大学教授
⑤	11/21	食、運動と健康の科学リテラシー	足達 哲也さん 帝塚山学院大学教授

コーディネーター:帝塚山学院大学社会連携機構



【時 間】 午後 2 時～4 時

【対 象】 18 歳以上の人

【定 員】 50 人(市内在住・在勤・在学する方優先)

【参加費】 1,000円(5回分)

【場 所】 大阪狭山市立公民館 多目的室