

健康サポート薬局のための栄養講座

日 時：2018年11月21日（水） 19時～20時30分

講 師：国立健康・栄養研究所 栄養・代謝研究部 部長
田中 茂穂先生

テーマ：肥満や生活習慣病とエネルギー代謝

かつて、肥満者のエネルギー消費量は低いと考えられていました。しかし、ヒューマンカロリーメーターや二重標識水法などの客観的でより正確な方法を用いると、肥満者の総エネルギー消費量は、むしろ高いということがわかっています。身体活動も、よほど肥満していなければ、総量としてはそれほど少ないわけではなさそうです。しかし、身体活動は、食欲のコントロールにも関与しますし、たとえやせなくても、生活習慣病の予防や改善に有益です。最近では、座位行動（総時間や連続した継続時間）の重要性もわかってきました。活動量計は、身体活動や座位行動、ひいては総エネルギー消費量やエネルギー必要量を評価するための有効なツールですが、その精度には大きな機種間差があります。様々な対象特性毎の総エネルギー消費量・身体活動量の評価法や、それらを利用した生活習慣改善策についてまとめてみたいと思います。

主 催：(社) ソーシャルユニバーシティ 薬剤師生涯学習センター

会 場：薬樹株式会社 青山オフィス

〒107-0052 東京都港区赤坂 8-5-26

住友不動産青山ビル 西館 4階

最寄駅：東京メトロ銀座線 半蔵門線／都営大江戸線

「青山一丁目駅」4番南出口より（徒歩3分）

東京メトロ千代田線

「乃木坂駅」1番出口より（徒歩4分）

申込先：一般社団法人 ソーシャルユニバーシティ

【申込方法】

ホームページ → <http://social-u.or.jp>

「イベント・講座お申込み」よりお申し込み下さい

【問合わせ先】

1. ホームページ：お問い合わせフォーム
2. 電話：03-5413-8922（受付時間：月曜～金曜 9時～17時）

申込締切：2018年11月20日（火）18時まで

参加人数：100名（定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください）

参加費用：1,000円／人