

平成 21 年 9 月

食育おさかなシンポジウムの御案内

(アンチエイジング・心と体の健康と魚食)

人は誰でも年を取りますが、歳をとっても心と体を健康に若く保ち、健康な生涯を送る秘訣は無いものでしょうか？

同じ年齢に達しても、ある人は若く活動的で、ある人は急に老け込んで寝たきりの生活になってしまうなど、個人差が生ずるのはなぜでしょうか？

今回は、認知症の臨床医の立場からのお話と、高齢者の筋力トレーニングなどを指導しているフィットネス・トレーナーの立場から、実技指導を含めてお話いただくほか、専門の研究者より、お魚とのかかわりについて、最新の研究成果を速報して戴きます。

1.講演: 知っていますか? 認知症と食生活の関係(～現場臨床医の立場から～)

講師:自治医科大学付属さいたま医療センター 神経内科教授 植木 彰

2.セミナー: 転ばぬ先の筋力トレーニング(～寝たきりにならない為に～)

インストラクター:フィットネス・トレーナー 手塚 由美

3.研究成果速報:メタボ危険因子に及ぼす魚油摂取の影響

(～三会堂ビルでの調査結果～)

発表者:女子栄養大学教授 鈴木 平光

司会:(社)大日本水産会おさかな普及協議会事務局長 松沢 正明

日時: 平成 21 年 11 月 13 日(金) 13:30(13:00 開場)～16:30 終了

場所:三会堂ビル 9 階 石垣記念ホール(別添案内図参照)

参加費:無料(別添の申込用紙を FAX 又は郵送下さい、Email でも OK です。)

主催:(社)大日本水産会

後援:(社)東京都栄養士会

講師略歴(出演順)



自治医科大学附属さいたま医療センター
神経内科教授 植木 彰 氏
アルツハイマー病、パーキンソン病の危険因子研究の第一人者。
食生活とこれらの病気の因果関係を明らかにした功績は大きい。

昭和 49 年6月 東京大学医学部卒

昭和 49 年7月 自治医科大学に奉職

助手、講師、助教授等を経て、

平成元年 4月 自治医科大学附属さいたま医療センター教授

主な著書:健脳食(監修)講談社、ボケを防ぐ本 マキノ出版等



フィットネス・トレーナー

手塚 由美 氏

競泳選手、国立競技場指導員を経て、水泳指導の第一人者として活躍。その後、「腰痛・関節症の為の水中運動」や「多目的リハビリテーション」等により、健康維持の体操を教授。

昭和 56 年 日本女子体育大学卒業

平成 12 年 整体治療学院にて病理学・中国医学・整体を学び、水中および陸上での総合的なリハビリの提供を始める。

競技暦:1980年インターカレッジ 200m平泳ぎ優勝・国体出場



女子栄養大学

教授 鈴木 平光 氏

食品(特に水産物)の機能性、安全性研究の第一人者。「魚を食べると頭が良くなる」の著者としても有名。

昭和 51 年 東京水産大学大学院修士課程 修了

昭和 57 年 群馬大学大学院医学研究科 修了

独立行政法人食品総合研究所室長を経て、

平成 18 年より、女子栄養大学教授

宛) (社)大日本水産会

おさかな普及協議会行き(FAX 03-3582-2337)

11月13日(金)の「食育おさかなシンポジウム」に参加申し込みます。

ご住所: 干

ご所属: _____

ご氏名: _____ (ご同伴者数 _____ 名)

(お電話番号 _____)

ご同伴の方がいらっしゃる場合は、ご同伴の方の人数をお書き下さい。

申し込み締め切りは、11月6日(金)です。

先着順で、御招待ハガキを送付しますので、郵便番号、ご住所、ご氏名をはっきりお書きください。(御招待はがきの発送は10月1日より、順次行います。)

Email(イーメール)でも受け付けます、上記に準じて下記申し込みアドレスまで。

masamatu@suisankai.or.jp

石垣記念ホール(三会堂ビル9階)案内図

(下記三会堂ビルの9階フロアです)



↓至六本木

- ① 地下鉄銀座線
南北線溜池山王駅 9番出口
- ② 地下鉄銀座線虎ノ門駅 3番出口
- ③ 地下鉄千代田線
丸ノ内線国会議事堂前駅 3番出口

お問い合わせ先) 〒107-0052
港区赤坂 1-9-13 三会堂ビル8階
(社)大日本水産会 漁政部企画課
おさかな普及協議会 事務局
松沢 玉井
Tel 03-3585-6682
Fax 03-3582-2337