

食と健康を

1回の講座で3つ学べる♪
ふだんあまり身近に聞けない
「食」や「健康」のお話♪

まなぶ会 2022

NPO法人 食と健康を学ぶ会は平成23年に設立。医療、介護・福祉、教育、研究などにたずさわる理事、そしてそれを応援して下さる会員さんと構成されています。
「食を通じた健康づくり」をキーワードに、講演会活動や地域での介護予防活動などに取り組んできました。

食と健康を学ぶ会では
広く会員を募集しています

病

病気と食生活(その1) ～がんと食生活をまなぶ～

いの町立国民健康保険仁淀病院 名誉院長 松浦喜美夫(まつうらきみお)

NPO法人 食と健康を学ぶ会 理事長

現在がんは日本人の死因のトップとなっており、亡くなる人の約3割が、がんで亡くなっています。
そして2人のうち1人はがんに罹る時代となっています。
がんは「食べる、運動、休養、たばこを吸う、お酒を飲む」…などの生活習慣がその発症や進行に関与するとされていて、食生活と大いに関係しています。
今回は「がんと食生活」について、皆さんに基本的な知識を知っていただこうと思っています。



特

身近な食品で健康づくり(その1)～ トクホを知って、食生活に取り入れる!～

高知大学理事・副学長 受田 浩之(うけだひろゆき)

NPO法人 食と健康を学ぶ会 副理事長

みなさんは「トクホ」をご存じですか? トクホが誕生してからすでに30年以上が経過していますが、国民の認知度はまだ27%程度です。
そもそもトクホとは何か? トクホはどこまで信頼できる食品なのか?
さらに「トクホ」と「機能性表示食品」とはどこが違うのか? などなど、今回はトクホをくわしくご紹介し、これからの食生活に取り入れていただく基礎知識を身につけていただこうと考えています。



在

在宅療養を支える(その1) ～訪問看護について～

一般社団法人高知在宅ケア支援センター統括管理者 安岡 しずか(やすおかしずか)

NPO法人 食と健康を学ぶ会 理事

病気が障がいがあっても、「住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方が増えています。でも「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしだけでも大丈夫?」と不安に思うことも多いと思います。そんな時に活用していただけるサービスとして訪問看護があります。今回は訪問看護はどのようなサービスで、どんなことができるのか、具体的に詳細をわかりやすくご紹介できればと思っています。



日時 令和4年10月15日(土) 受付12時45分～
13時15分開演～15時終了

場所 高知県ふくし交流プラザ 研修室D 高知市朝倉戊375-1

申込み 問合せ NPO法人 食と健康を学ぶ会 事務局 ※裏面をご覧ください

主催 特定非営利活動法人 食と健康を学ぶ会
後援 高知県、高知県医師会、高知県看護協会、高知県国民健康保険団体連合会
高知県栄養士会、高知県社会福祉協議会

@kochi.shokutokenko

