二月例会御案内

（平成二十九年・通算第六七一回）

公益財団法人 協和協会

○御案内

二月十七日（金）正午～午後二時半　衆議院第一議員会館　地下一階・第五会議室

議題　日本人に合う健康長寿の食生活とは？

講師　奥田昌子先生（医学博士、内科医、大手化学メーカーの産業医ほか）

◎日本国は世界有数の高齢社会となり、高齢者はもちろん国民全体が、いかに健康で長生きするかが、大きな関心事となっております。テレビ・新聞・雑誌にはその食品やノウハウの広告や記事が溢れており、国民はどれももっともと思われ、それを追い求めているのが現状です。

それには、例えば、以前から言われているものとして、「塩は高血圧のもと、徹底減塩」「糖は糖尿病のもと、砂糖はもちろんパン・米・めん類など炭水化物は厳禁」「骨粗鬆症にならないために必ず牛乳」などがあり、近年は、「動物油よりオリーブオイルをはじめとする植物油を」「コーヒーは何杯飲んでもよい」「お酒飲むなら赤ワイン」「肉よりも魚」「南洋のようにバナナを食べていれば大丈夫」等々、世間でいろいろと推奨されております。

これに対して、最近、奥田昌子先生が、各民族の食生活・生活習慣の遺伝子から、民族によって、異なることを論証して、前掲のような各提案を否定され、「日本人の体質」にあった食事・食生活、また、高齢者にとってよい食事内容を提唱しておられますので、お話しいただきます。

会員皆様の健康・長寿の御参考になると思います。奮っての御参加、お待ち申し上げます。（清原記）

□当日会費　四千円（昼食費・発送諸経費）二月十五日（水）までに出欠の御連絡賜りたく）

公益財団法人 協和協会　当日連絡先　080-8836-6203 重田
080-9292-2620 高津
（通話のみ）

http://www.kyowakyokai.or.jp

電話　03-3581-1192
FAX　03-3507-8587

二月十七日（金）の月例会に

出席　欠席　（いずれかに○印を）

御芳名

貴方様のFAX
メール