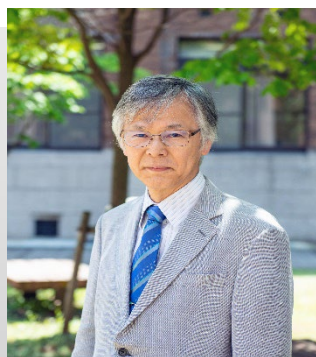


放送大学東京足立学習センター 公開講演会

健康に良い油、

“オメガ3脂肪酸”とは？

魚油やエゴマ油に多く含まれる“オメガ3脂肪酸”が、健康維持に役立つことが知られています。どのような生理作用や効能があるのか？その科学的根拠は？ 約50年前のグリーンランド先住民の疫学研究から始まって今日に至るまで、世界中で様々な研究が行われてきました。オメガ3脂肪酸が生活習慣病や脳機能・精神活動に与える影響について概説します。



**日時： 2024年9月8日(日)
14:00~16:00**

講師： 小林 哲幸先生
お茶の水女子大学名誉教授

【場所】 学びピア 21 4階 講堂
【対象】 放送大学学生・一般の方
【定員】 150名（先着順）
【受講料】 無料
【共催】 足立区生涯学習センター
【申込】 東京足立学習センター事務局
TEL 03-5244-2760 又は
下のQRコードよりお申込みください。



◆講演は、都合により変更又は中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

