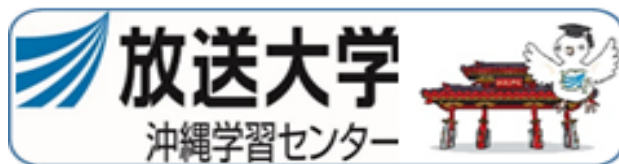


入場無料



定員 50 名

客員教員による公開講演会

in 沖縄県立図書館ホール（3 階）

日 時 2023 年 8 月 13 日（日）

14：00～15：30

講演会テーマ 食べ方一つで、もっと健康になれる

時間栄養学～朝食編～

講 師 森山 克子

放送大学沖縄学習センター 客員准教授
前琉球大学 准教授



講師紹介

沖縄県内の幼稚園、小学校、中学校、高等学校での教職員。女子栄養大学附属調理師専門学校助手、国立沖縄青年の家事業課栄養士、国立社会教育研究所にて社会教育主事資格取得後、沖縄県教育庁保健体育課主任技師（学校給食並びに食育担当）を経て、琉球大学教育学部講師、准教授。農学部准教授を歴任。学校現場と行政での経験を踏まえて、国や県の示すビジョンを具現化する実践活動に取り組む。子どもの食育指導の第一人者、教育者 4 代目としてスーパーアドバイザー。

教職員や市民向け講座等、幅広い教育活動を展開中。

講演会内容

日本人のエネルギー摂取量は、減り続けています。特に県民のエネルギー摂取量は、全国一少ない。しかし、肥満率は全国一！なぜ？・・・この不可解な現象を解明する 1 つのきっかけとなったのが、1997 年に発見された「時計遺伝子」。

「何をどれだけ食べるか」に加え、「いつ、どのように食べるか」が非常に重要であることがわかってきました。知ってお得な「目からウロコの時間栄養学！」ご自身の朝ご飯から変えて、もっと健康になりたいという方におススメです。