

美と健康を デザインする食

日時 令和5年6月11日（日） 12：15～16：15

会場 国立オリンピック記念青少年総合センター
（東京都渋谷区代々木神園町3-1）

定員 会場 700名 オンライン 500名

料金 入場無料【締切：5/28（日）希望者多数の場合は抽選】



プログラム

開会挨拶 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 理事長 佐野 虎

第1部 講演「栄養素を無駄なく取り込む！美と健康に欠かせない消化器官のお話」

体の働きを理解して、栄養素を無駄なく体へ取り入れるための生活習慣のポイントなどについて学びませんか？

“メディア・著書”でもお馴染み！
大竹 真一郎 先生
医師・おおたけ消化器内科クリニック院長



第2部 パネルディスカッション「食べ物の栄養素を最大限に活かす食べ方」

食品が持つ栄養素が体内で最大の効果を発揮する食べ方や美しく健康で生きていくためのポイントについてお話いたします。

パネリスト 赤石 定典 先生 東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部 管理栄養士

塚本 敦未 氏 モデル・ウォーキング講師、健康管理士

ファシリテーター 白井 智美 特定非営利活動法人日本成人病予防協会 管理栄養士

第3部 パネルディスカッション 「大事な栄養素を捨てないで！食べ物の栄養素を最大限に活用するレシピ対決！！」

栄養素の力を最大限に発揮するためのレシピ紹介をご紹介します。

パネリスト 麻生 怜菜 氏 全国料理教室協会 代表理事、健康管理士

ファシリテーター 山田 ひかる 特定非営利活動法人日本成人病予防協会 管理栄養士