

2024年  
10月6日(日)

(受付) 13:00~ 13:30~16:00

参加無料

事前申込優先

会場

宮日会館 11階 宮日ホール

(宮崎市高千穂通1丁目1-33)  
カーノー、中央郵便局の近くです

※ 専用の駐車場はありません。

※ 飲食物の持ち込みは、ご遠慮ください。

いつ食べるか  
何を食べるか  
食を知る

13:30~

1 食と健康の謎を解く

時間栄養学 から 病を予防

県立広島大学 名誉教授 加藤 秀夫

14:30~

2 食と健康のサイエンス



南九州大学

出口 佳奈絵

(夏田安梨、春元千鶴、藤原妃花)



宮崎市

健康支援課



- ビタミンCはどっちが多い?
- 野菜と果物の抗酸化作用は健康効果を高める
- 胃腸のはたらきを助ける調味料の実験

15:00~

3 食と健康の嘘・ホント

マスクミでは  
語れないトーク show

エフエム宮崎 アナウンサー

奥山 真帆



向き 不向きより 前向き

加藤 秀夫

水々しい美肌には コラーゲンよりも生野菜  
朝食の動物性タンパク質で貧血予防

生卵は新鮮でもハゲと肌荒れの素

プリン体はビールに少なく、納豆に多い

鯛や鰯は和食でも養殖がいい  
初ガツオより 戻りガツオ(資源保護)

後援 エフエム宮崎

健康には減塩よりも 適塩(塩対応)  
朝採りより 夕摘み野菜

申込方法

二次元バーコードを  
読み取り、専用ページ  
からお申し込みください



問合せ

講演会事務局

南九州大学 管理栄養学科(小川 綾、堀田 恵)  
☎ 0985-83-2111 (平日9:00~17:00)