

# 健康づくりセミナーのご案内

食事は、「なにを・どれだけ」食べるだけでなく、「いつ・どのように」食べるかも重要なことがわかってきました。そこには「**体内時計**」が深くかかわっています。食事をもっと楽しく、もっと効果的に摂って、健康維持に役立てましょう。ご参加をお待ちしています。

## テーマ

昼食を抜くと  
高血糖になる？

食べるタイミング  
が食品成分の  
機能の発揮に  
影響する？

体内時計と  
感染症の  
関係は？

間食の  
タイミングや  
内容は？

## 「いつ食べる？ 時間栄養学から学ぶ賢い食べ方」

講師：早稲田大学 先進理工学部

教授 柴田重信先生

日時：令和4年2月8日（火）

午後1時30分～3時30分 ★開場1時

会場：グリーンホール（栄町36-1）2階ホール

### <申込み>

令和4年1月17日（月）朝9時から

FAX（裏面）または電話でお申込みください。

※団体につきましては団体内での周知にご協力ください。

問合せ・申込み 健康推進課健康づくり係  
電話 3579-2302 FAX 3962-7834





FAX : 3 9 6 2 - 7 8 3 4

健康推進課 健康づくり係 宛  
〒173-8501 板橋区板橋2-66-1  
電話 : 03-3579-2302

# 参加申込書

## 健康づくりセミナー

「いつ食べる？時間栄養学から学ぶ賢い食べ方」

下記についてご記入の上、お申込みください。  
※参加者の年齢層を把握して講演内容に反映させるため、年代をお聞きしています。

団体名	※個人登録の場合は記入不要	
記入者氏名		
記入者連絡先	(電話番号)	
参加者	氏名 (ひらがな)	年代
①		代
②		代
③		代
④		代
⑤		代

