



たんぱく質の重要性と健康 ～フレイル予防のための食からのアプローチ～

要介護状態の前段階であるフレイル（虚弱）やサルコペニア（筋力低下）。予防のためにはたんぱく質の摂取が重要といわれますが、どのくらい摂れば良いのでしょうか？そもそも『フレイル』ってどういう状態？といった、今さら聞けない基本的なことから、これからますます価値が高まっていくと予想される『手軽に使えるたんぱく質性食品』の展望など、今注目の『たんぱく質』をキーワードに解説します。

日時

2025年2月27日（木） 14:00～16:00

講師

元つくば国際大学教授 武部 久美子 氏（管理栄養士）

大学の管理栄養士養成コースの臨床栄養分野で長く教鞭を取る。また、高齢者施設との共同研究なども広く手掛け、健康に関する幅広い知見を有している。

場所

旭川市子ども総合相談センター 研修・会議室 1
(旭川市10条通11丁目)

※会場の駐車台数に限りがありますので、相乗りやお近くの駐車場をご利用下さい

～申し込み～ *ご希望の参加方法に○をつけてください。

・ 会場で受講 ・ 後日YouTube配信で受講 ・ 両方希望

こちらからも
申込できます→

企業名・団体名

住所

電話番号

()

-

FAX ()

-

フリガナ
氏 名

※連名可

メールアドレス

@

【お問い合わせ先】

旭川食品産業支援センター

旭川市緑が丘東1条3丁目1番6号旭川リサーチセンター内

電話：(0166)68-2824 FAX:(0166)68-2828 E-mail：fosup@arc-net.or.jp