

# 健康づくりに必要なお話

## ～健康づくりは運動だけじゃない～

6月20日木曜日 16:00～17:00

### ①サプリメントの必要性

必要な栄養素が摂れていないと、知らず知らずのうちにさまざまな不調が表れることもあります。【年代別】【男女別】【目的別】に必要な栄養素はなにかということを中心に、サプリメントの必要性についてお話します。

6月27日木曜日 16:00～17:00

### ②たんぱく質の重要性

たんぱく質の必要量は性別や年齢、体重、運動の有無、生活習慣によっても変化します。たんぱく質の種類、働き、不足するとどうなるのか、プロテインの活用法、種類などを中心に、タンパク質の重要性についてお話します。

#### < 講師紹介 >

**神谷 仁** 長野県生まれ。信州大学医学部卒業。同大学院博士課程修了、医学博士  
日本医師会認定健康スポーツ医

学生時代から医師の役割とは何かを考える中、自らの体調不良が栄養補充で改善したことから、栄養の重要性について考え、自ら改めて学習するようになり、2012年頃から分子栄養学的アプローチを取り入れ、一般診療に活かすようになる。また、栄養を含めた健康情報の提供、病気にならないための啓発活動や未病対策、そして、疾患原因に対しての根本治療を行うことが大切な役割と考え、日々研鑽・活動を行なっている。

松本歯科大学病院医科診療部 内科・栄養サプリメント外来・睡眠時無呼吸外来専任医師  
医学博士 栄養解析医 神谷小児科医院 副院長（一般内科・循環器科・小児科・禁煙外来）  
一般社団法人腸活環境育成協会 顧問

**料 金**：1回**920円**（税込）

**持ち物**：筆記用具、ノート

**場 所**：健康づくりセンター（地下1階）

**定 員**：10名（予約制）

※1回のみのお参加もOKです。

※都合により、休講となる場合がございます。

#### ご予約・お問合せ

松本歯科大学病院

健康づくりセンター（地下1階）

TEL 0263-51-2304

営業時間 10:00～13:30

15:00～19:30

定休日 土・日・祝日