

消費者カパワーアップセミナー2024 (第1期)

～消費者力の向上を目指して～

テーマ：食品との付き合い方を考えよう



日時：令和6年9月30日(月)

①10:00～11:30「食事と健康のバランス」

健康の基本は食事から。昨今、健康維持のための様々な商品が溢れていますが、栄養のバランスが取れた献立を考えることができれば健康的な生活を送れます。

今回の講座では、管理栄養士の立場から、バランスの取れた食事になるひと工夫や栄養成分表示の見方など、管理栄養士として栄養指導の経験も交えながら、分かりやすくお話しします。

講師：京都市保健福祉局健康長寿企画課 管理栄養士

②14:00～15:30「『健康食品』を考える」

おいしい・まずいは無関係、健康への何らかの好影響を期待し経口摂取する商品が「健康食品」です。医薬品に似た錠剤やカプセル等の商品を「サプリメント」と呼ぶ風潮もありますが形に関わらずすべて「健康食品」です。ちまたには「健康食品」で「健康が買える」かのような宣伝広告があふれていますが、さて、実態は？「健康食品」利用の問題点について考えてみませんか。

講師：高橋 久仁子さん(群馬大学名誉教授・農学博士)

- 会場 コープ御所南ビル 4階会議室
(〒604-0857 京都市中京区蒔絵屋町258)
※駐輪場、駐車場はありませんので、公共交通機関を御利用ください。
(地下鉄丸太町駅6番出口から徒歩約2分)

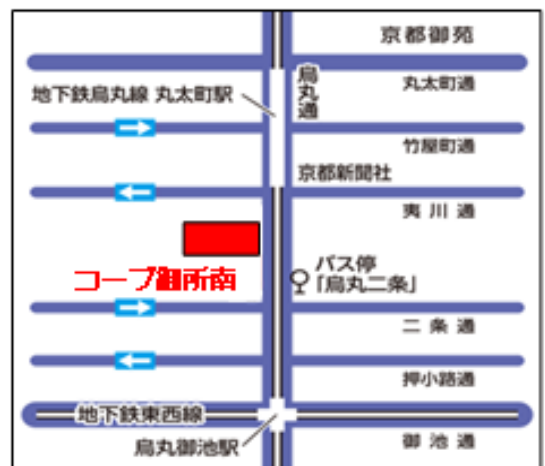
- 定員

会場参加	各回 20名	先着順・要申込
オンライン参加	各回 100名	先着順・要申込

- 参加費 無料

- 申込期間 令和6年9月2日(月)～9月26日(木)

- 主催 京都市、京都府、京都生活協同組合、
NPO法人コンシューマーズ京都(京都消団連)



申込方法は、裏面をご覧ください！