



若さを保つ食生活 ～発酵食品とアンチエイジング～

若々しく充実した人生を送るには心と体の健康が必要不可欠です。講演では、若さを保つための食生活の留意点、腸内環境と健康、アンチエイジングにとって最近注目の発酵食品の歴史と健康効果などについてやさしく楽しく解説します。

講師 東京農業大学名誉教授 中西 載慶氏

東京教育大学(現筑波大学)卒業。同大学院修了、農学博士。
主な著書:「インターネットが教える日本人の食卓」、「サイエンス小話」、「続・サイエンス小話(東京農大出版会)」、「微生物基礎」、「食品製造」、「微生物利用」(実教出版)など、その他学術論文多数。



- 日時** 2025年3月13日(木)
10:00～11:30(開場 9:45)
- 会場** ㊦藤沢市役所 本庁舎8階 8-1会議室
㊦オンライン受講(Zoom)
- 募集** ㊦30名(先着順)
㊦20名(先着順)
- 対象** 藤沢市内在住・在学・在勤の方
- 申込** 2月26日(水)9:00～3月7日(金)17:00
- 申込方法** ㊦電話・来庁にて申込
㊦藤沢市電子申請にて申込

申込・問合せ先

藤沢市 市民相談情報課 消費生活センター
電話:**0466-50-3573**(直通)
FAX:0466-50-8409

㊦オンラインの申込みは
こちらから

