

~健康講話~

脳の老化を防ぐ食事

私たちの「脳」。考えたり判断したり、感情や運動や生命をコントロールしたり…身体の中でも重要な部分の一つです。

そして皆さんが気になる“認知症”について。
現在は完全な予防法というのはいませんが「なりにくい予防法」というのは少しずつ解明されてきています。
なかでも普段から行うことができるのは「食事」。
今回は、“脳の老化を防ぐ”にはどのような食材・栄養素が必要か、そして効率の良い食べ方などご紹介します。

どなたでもご参加いただけますので、
ご家族ご友人をお誘いの上、
お気軽にお越し下さい。

参加
無料

平成30年

10/22(月)

■ 時間 10:45~11:15
■ 定員 16名
■ 場所 2階カルチャー教室
■ 担当 行澤 典代
(トレーナー兼 管理栄養士)

お申し込みは、
2階受付または電話にてご予約をお願いします。

愛仁会総合健康センター
072-692-9281