

心に効く栄養

思春期のメンタルヘルス～わが子の心の モヤモヤをサポートする栄養のちから～

思春期は心とからだの大きな変化の時期です。「なんだか元気がない」「ちょっとイライラしている」——そんなお子さんの様子に、不安を感じることはありませんか？実は、毎日の食事には子どもたちの心を支える大きな可能性が秘められています。栄養と心のつながりについて、最新の知見をもとに、わかりやすくお伝えします。イライラ、不安、落ち込みなど、思春期に特有の心の揺れに対して、家庭でできる具体的な食事サポートの方法をご紹介します。お子さまの心と成長を支える栄養の知識を、日々の食事に活かしていただける内容です。

■講師： 相澤 恵美子(仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科教授)

●講師プロフィール●

仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科教授。博士(医学)。
「こころと栄養」や腸内細菌—腸—脳相関を中心に研究をしています。特に腸内環境を整える食品成分や食事注目し、妊婦から子供、思春期及び高齢者の認知症予防まで幅広く腸から心と体の健康を食でサポートする方法を探求しています。



■開催日時：6月28日(土) 13:30～15:00

■会 場：仙台市市民活動サポートセンター6F セミナーホール
(仙台市青葉区一番町4丁目1-3 地下鉄広瀬通駅 西5番出口すぐ)

受講料：無料

対象：どなたでも受講できます

定 員：30 名

申込締切：2025年6月20日(金)

申込方法：申込フォームのQRコード、または、
氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号
E-mail アドレスをご記入の上、はがき、FAX、
E-mailのいずれかでお申し込みください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

仙台白百合女子大学 (大学・公開講座担当)

〒981-3107 仙台市泉区本田町6番1号

(大 学 代 表) TEL: 022-372-3254 FAX: 022-375-4343

E-mail event@sendai-shirayuri.ac.jp

URL http://sendai-shirayuri.ac.jp

申込フォームのQRコード

