

# 健康長寿の秘訣

## 腸内細菌をコントロールする食事の話

一度きりの人生を健康で、より長く、そして充実したものにするために現代科学は、腸内細菌のバランスが私たちの全体的な健康に深く関わっていることを示しています。

この講座では、腸内細菌というキーワードを通じて、健康な腸内環境を築くための食事法を学びます。科学的根拠に基づいたアプローチと、日々の生活に取り入れやすい実用的なアドバイスを提供し、皆様の「健康で長生きしたい」という願いをサポートします。

■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)。  
国立精神・神経医療研究センターでの研究経験を活かし、身体のみならず「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に注目し、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サポートする方法を探究しています。



■開催日時：11月30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：2024年11月22日（金）

申込方法：氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、電話番号  
（または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 図書館・地域貢献研究センター

〒981-3107 仙台市泉区本田町6番1号

（図書館） TEL：022-374-5090 FAX：022-374-4577

（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>

