

2020年新春 **タンパク不足が寿命を縮める!?**

分子栄養学

セミナー 講師 金子俊之氏

2020年 **1/22** (水曜日)
時間/ 14:00~16:00



2020年新春栄養学セミナー・医師が伝えるタンパク栄養の重要性

食事だけでは不十分!？タンパク不足が寿命を縮める

昨今の健康に対する意識の高まりの中でタンパク質の摂取が注目を集めています。

むくみ、肌荒れ、薄毛など私たちの身体におこる様々な不調は、**タンパク質不足**に起因することが多くあります。

更に、100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べてみると、男女ともに総エネルギー量に占めるタンパク質の割合が高い研究結果から、タンパク質は私たちの寿命にも大きく影響しているのです。

アスリートから高齢者まで、健康で綺麗に歳をとるためにはタンパク質が鍵を握っています。

タンパク質には、大豆・緑豆・ホエイ・カゼイン・ライスなどの種類がありますが、どれが自分にあったタンパク質なのか、必要な量はどれぐらいなのかは一人ひとり違います。そして、食事から摂取するだけでは足りません。

寿命に関わるタンパク質の最新情報と自分自身に必要なタンパク質の種類・量を知りタンパク質不足を防ぎましょう。

■講演会の3つのポイント!

- ① 自分にあったタンパク質の種類・量を学べる!
- ② 身体のさまざまな不調をタンパク質で改善!
- ③ タンパク質の最新情報が得られる!

【ご参加特典】ご参加の皆様にご参加の1月より発売するタンパク質の新製品「ホエイプロテイン 100」のサンプルをお渡しいたします!

日時/2020年1月22日(水曜日)14時00分~15時30分 <受付 13時30分~>

場所/EM ウェルネスリゾート&コストバスタ沖縄ホテル 2F「オルキデア」 <map>

定員/50名

講師/金子俊之

医学博士 分子栄養学研究所 所長

順天堂大学 膠原病リウマチ内科学教室 助教

とうきょうスカイツリー駅前内科 院長



セミナーの様子



