

老化を進行させない栄養の話 ～ 細胞を元気にする栄養とは ～

身体は、細胞から構成されています。

現代社会は、偏った食生活や加工食品の多様化、ストレス、多的要因（紫外線や大気汚染物質など）、細胞の機能低下につながる要素であふれています。

これらによって活性酸素が過剰にできることや血流停滞による栄養不足が細胞の機能低下につながります。

細胞の老化を進行させないために重要な事とは…。

日程／12月15日（金曜日）

時間／14：00～16：00 ＜受付 13：30～＞

場所／EM ウェルネスリゾート ホテルコスタピスタ沖縄

2F「オルキデア」

< [google map](#) >

（沖縄県中頭郡北中城村喜舎場 1 4 7 8 TEL：098-935-1500）

参加費／1,000 円（資料込み）

定員／48 名（早めのお申し込みをお待ちしております）

講師／内野 英香（NPO 法人分子整合栄養医学協会、分子整合栄養医学院 教授）

◆ お問い合わせ先：098-932-9555（ケイショウカイ）