

糖質は健康の 敵？味方？

～お米と健康長寿の医学的関連～

近年ブームが続く、「糖質制限ダイエット」。

お米等、糖質を含む食べ物の量を極端に制限してはいませんか？

日本人の主食として欠かすことのできない「お米」は、長く日本人の食文化を支えてきました。

同時に、その日本人ならではの食生活が「健康長寿」に深く関わっていることが明らかになっています。

お米と健康長寿の医学的関連、糖質との上手な付き合い方を知り、毎日の食生活を見直してみませんか。

視聴はZoomから



<https://us02web.zoom.us/j/88505292061>

2022年 **2月26日** (土)

13:30～

Zoom 生配信スタート

※現地開催はございません。

参加無料

プログラム

13:30 開会・主催者挨拶

講演第1部

糖質は健康の敵？味方？

13:35～ ～お米と健康長寿の医学的関連～

14:35 講演：慶應義塾大学医学部・腎臓内分泌代謝内科 教授 伊藤 裕 氏

講演第2部

**中高年～高齢世代の
お米との上手な付き合い方**

14:35～ 講演：料理研究家・管理栄養士 坂下 美樹 氏

15:05～ **トークセッション**

15:25 出演：伊藤 裕 氏・坂下 美樹 氏 / 進行：石井 雅子 氏

15:30 閉会

講演者紹介



慶應義塾大学医学部 / 腎臓内分泌代謝内科 教授

伊藤 裕 氏

1983年京都大学医学部卒業、1989年同大学大学院医学研究科博士課程修了。1989年米国ハーバード大学医学部、1990年スタンフォード大学医学部にて博士研究員、2001年京都大学大学院医学研究科助教授を経て現職。専門は内分泌学、高血圧、糖尿病医学。



料理研究家 / 管理栄養士

坂下 美樹 氏

実母で料理研究家の坂田善子(さかた料理研究室主宰)に師事。北海道新聞 生活面「今日の1品」執筆中。道新文化センター料理教室開催、その他料理教室開催中。

フリーパーソナリティ/リポーター

石井 雅子 氏

現在、月～金午後4時50分から放送中の情報番組「uhbみんなテレ」出演中。各種イベント、コンサートの司会、テレビ特番の出演、ナレーション、企業VP出演やナレーション、講演講師など出演多数。取材がきっかけで、2006年より奥尻島観光大使。



司会者