

第414回 生活習慣病研修会

2025
2/5(水)

「何を?」「どれだけ?」食べるかに、
「いつ?」のスパイス ～「いつ食べるか?」
に着目した時間栄養学からみた食事法～

時間栄養学とは、私たちのカラダにある「体内時計」の働きに注目し栄養学の視点からアプローチした新しい学問です。「いつ(時間)」を意識しながら食べるとさらに健康的な毎日をおくれる可能性があります。これまでは、食事の質や量が健康維持に大事と考えられてきましたが、そこに「いつ」の視点を取り入れた食事をお伝えします。

オンラインで受講の場合のみ
事前申込が必要です。

申込期限 1月30(木)

申込と受講料(会員以外の方)の払込をお済ませください。

詳細はジェックスホームページまたは右下の二次元コードよりご確認ください。

<https://www.jeccs.org/events/>



※研修センターで受講される方は申込不要です。直接会場へお越しください。

合同会社おもびよ 代表

講師：山本 純美 先生

(管理栄養士・健康運動指導士)

時間：午後2時～3時30分(開場1時30分)

会場：ジェックス研修センター

(状況によっては、人数制限をさせていただく場合がございます)

受講料：会員無料(無料会員除く)/会員でない方500円

ジェックス研修センター アクセス

大阪市淀川区西中島 4-6-17 新大阪シールビル 4階

Tel: 06-6304-8014

【大阪メトロ御堂筋線】

西中島南方駅 ①番(北)出口より西へ徒歩3分

【阪急京都線】南方駅 西改札口より徒歩7分

◆駐車場はございません。車でお越しの場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。



主催：公益社団法人臨床心臓病学教育研究会(ジェックス)

開催方法および一部内容が変更する場合があります。最新の情報はホームページでご確認ください。