



# 教えて、ドクター! 医療セミナー

## 定期開催・第21回

### 講演

# 「健康長寿のおいしい食べ方」

年齢を重ねると、肉や魚よりも、あっさりしたものを食べたいという人も多いと思います。若いうちは体が成長したり、新陳代謝が盛んだから、タンパク質をしっかり取ったほうが良いけれど、歳を取ったらタンパク質はそれほど摂取しなくてもいいと思っていた方は、前回の姫野友美医師のセミナーで、そうではなかった!ということをご認識されたと思います。

そこで今回のセミナーでは、タンパク質をどう食べるのかをメインに具体的な実践方法をお伝えします。胃もたれしない食べ方をはじめ、毎食、毎日の食事ほど調理に手間をかけない食べ方が大事か、何をどう組み合わせれば結果的にタンパク質だけでなくビタミンもミネラルもくまなく摂取できるか、作り置きではなく買い置きで十分な話などなど、年齢、性別に関係なく、みんな健康になれる!おいしい食べ方についての情報満載です。どうぞ期待下さい。



**講師** ひめのともみクリニック 管理栄養士 **大柳 珠美氏**  
プロフィール

2006年より、糖質制限、機能性栄養医学の理論をもとに、食と栄養で肥満や糖尿病など生活習慣病の根本解決を目指す。都内のクリニック(心療内科、内科、肥満外来)で栄養指導を行い、薬に頼り過ぎない治療をサポート。ダイエットジム「ライザップ」食事ガイドブック監修。キャリアレッジ「糖質 off アドバイザー資格取得講座」講師。

日本肥満学会会員。セミナー、書籍、ブログ「管理栄養士のローカーボ・キッチン」などで、栄養科学に基づいた食と栄養に関する情報を発信。著書は『「糖質制限」その食べ方ではヤセません』(青春出版社)『2週間で体が変わるグルテンフリーの毎日ごはん』(青春出版社)など

## オンライン開催 参加費無料

開催日時

2024 **1/24** 水 13:30 ~ 14:45 終了予定

TIME SCHEDULE

13:30 講演 開会挨拶・講師紹介  
13:35 講演開始(1時間)  
14:35 質疑応答(10分)  
14:45 終了

会場

Zoom ビデオミーティングによる  
オンライン開催  
(インターネット経由でどこからでも参加可能)

対象

- ポピンズご利用者様 ●介護・医療専門職の方
- 当社関連企業の方 ●ポピンズ関係者
- ご興味のある一般の方

参加登録

申込締切 1/23 **火**



参加ご希望の方は、QRコードよりお申込みください。

お申込み

この案内状をPDFでご覧の方は、こちらをクリックしてもお申込みいただけます。

後ほど、セミナーの招待メールをご登録いただいたメールアドレスに自動配信させていただきます。

オンラインセミナー当日の参加手順

セミナー当日 13 時 15 分より、Zoom ビデオミーティングにご参加いただけます。お申込み時に自動配信された本文内の招待 URL をクリックしてご参加ください。

Zoom 参加後の操作方法・注意事項について

操作方法や注意事項については、開演時に司会よりご案内させていただきます。

お問い合わせ

☎ 03-3447-5666 (平日 9:00~18:00) ✉ [s.vip@poppins.co.jp](mailto:s.vip@poppins.co.jp)

## 株式会社 ポピンズ ファミリーケア

働く女性を 最高水準のエデュケアと介護サービスで支援します。

ポピンズ

主催/株式会社ポピンズファミリーケア シルバーケアサービス部 〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ5F