文京区教育委員会 令和7年度 第1回家庭教育講座

いつ食べるかでこんなに変わる

～子どものパフォーマンスを上げる時間栄養学～

テレビ・ラジオに多数出演！！

講師

愛国学園短期大学 家政科 准教授

アスリートフードマイスター

ふるたに あきこ

古谷 彰子 氏

「いつ、何を、どれだけ食べれば健康にいいのか」という考え方が「時間栄養学」です。その際に欠かせないのが「体内時計」。肥満やがん、メタボリックシンドロームの治療や予防をはじめとした健康維持・増進に体内時計が重要な関わりを持っていることが明らかになってきています。

いつ食べるかによって生活習慣がどう改善していくのか、子どもの食育を含めた生活改善のきっかけづくりについて考えていきましょう。

令和7年 6月10日(火)

午前10時～11時30分

（受付開始9時45分）

定員 50名

参加費無料

申し込み不要

後日、CATV 文京区民チャンネル にて配信予定

場所 レクリエーションホール

（シビックセンター地下1階）

対象

年中児から中学生を子育て中の区内在住・在勤者

- 保育室を設置します（2歳以上、申し込み先着順 10人）。
  ご希望の方は6月3日（火）までに下記へご連絡ください。
- 2歳未満のお子様は会場に入れますが、他の参加者の学習の妨げにならないようご配慮お願いします。
- 手話通訳をご希望の場合は、5月26日（月）までに下記へご連絡ください。

［担当］ 教育総務課地域教育支援担当 TEL 5803-1302 FAX 5803-1366