

# PRESS RELEASE



尚綱学院大学

Passion with Mission

熱い心、響かせる

リリース日:2024年9月4日

名取市民大学講座 第4回

## 食事をつくる 元気な未来

～バランスのよい食事で健康寿命を延ばそう～

報道関係者の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。  
平素より本学院の教育へご理解・ご協力いただき、誠にありがとうございます。

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を表します。この健康寿命と平均寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を表します。日本の高齢化が急速に進む中、国民一人ひとりの生活の質を維持するためには、健康寿命と平均寿命の差を縮めることが重要です。その差を縮める有用なことの一つに、バランスのよい食生活が挙げられます。この講座では、なぜバランスのよい食事が必要なのか、どうしたらバランスのよい食生活を維持できるのかについて、みなさんと一緒に考えていきます。

ご多忙の折恐縮ですが、趣旨をご理解いただき、ぜひ取材くださいますようお願いいたします。

### ■「食事をつくる元気な未来～バランスのよい食事で健康寿命を延ばそう～」

日時:9月17日(火) 10:30～12:00

講師:稲村 なお子(総合人間科学系 健康栄養部門 准教授)

会場:イオンモール名取あおばコート3階

参加費:無料 ※事前申込が必要です。

※取材をご希望の場合は、イオンモール名取に事前連絡が必要となります。詳細は交流推進課までお問い合わせください。

尚綱学院大学  
その他のプレスリリースは  
こちらから▶



#### <お問い合わせ先>

尚綱学院大学 教育研究支援課  
大学広報室:清野 正恵  
電話:022-381-3501  
Mail:ksien@shokei.ac.jp

#### <本件担当者>

尚綱学院大学 交流推進課  
担当:高橋 幸子  
電話:022-381-3315  
Mail:koryu@shokei.ac.jp