

受講
無料
要予約

健康講座

令和7年度

山口県立大学・周南市サテライトカレッジ

「健康に良い」食品とは何？

最近のテレビやネット上には、健康に役立つという食品の情報があふれています。カプセルや錠剤といった薬のような形のサプリメントは、実は食品の仲間です。

また、一見普通だけど「何か特別」らしい食品もたくさんあります。いったい何を基準にどう選択すれば良いのでしょうか。

この講座では、「健康に良い食品」の考え方や選び方をお話するとともに、地元の食材のスペシャルな側面についても紹介します。



講師 山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 教授 人見 英里

日時

令和
7年

9月5日(金) 10:00 ~ 11:30

会場

周南市学び・交流プラザ 交流室4

定員

40名(先着順、定員になり次第締切りとなります)※要予約

対象

市内に在住または通勤、通学している方

申込期間

8月5日(火)～9月4日(木) 9:00～17:15(土・日・祝・休館日(8/25)を除く)

申込方法

電話で「住所・氏名・電話番号」を周南市学び・交流プラザまでお知らせください

問合せ先

周南市 学び・交流プラザ 周南中央町4-10 TEL 0834-63-1188

個人情報は厳重に管理し、この講座以外には使用しません。悪天候や災害等が発生した場合、中止することがあります。