

～牛乳・乳製品のチカラ～

「+運動」= インターバル速歩 + 牛乳で体づくり

「+和食」= だしは牛乳・おいしく減塩 乳和食(New Wasyoku)

- 1 日時：平成26年11月18日（火）13：30～16：45
- 2 場所：テクノサポート岡山 研修棟 大会議室（岡山市北区芳賀5301 ※裏面を御参照下さい。）
- 3 内容：いままで知られていなかった牛乳・乳製品のチカラについて、「運動」と「和食」の視点から長い間研究してこられたお二人の先生に、それぞれご講演いただきます。

【講演1】13:30～15:00「インターバル速歩+牛乳で体づくり」



信州大学大学院医学系研究所疾患予防医科学系専攻
スポーツ医科学講座 教授 能勢 博 氏
(NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター 副理事)

「インターバル速歩」とは早歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ交互に繰り返す運動トレーニングだが、それを5ヶ月間実施すると体力が10歳若返ること、その際、乳製品を摂取するとその効果が亢進することが明らかとなりました。そのエビデンスをご紹介します。



*** コーヒーブレイク 15:00～15:15***

【講演2】15:15～16:45「だしは牛乳・おいしく減塩 乳和食 (New Wasyoku)」

料理家・管理栄養士 小山 浩子 氏

健康的といわれる「和食」にも弱点があります。
それは、減塩を心がけないと、塩分過剰になりがちなこと。
そして、カルシウムが不足しがちなこと。
そんな「和食」の弱点を牛乳がカバー。
牛乳がコクのあるおいしい調味料になる。
だから、減塩しても薄味にならない、新しい「和食」のスタイル、
「乳和食(New Wasyoku)」の魅力についてご講演いただきます。



参加を希望される場合は、下の「参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、FAXしてください。
【応募締切】平成26年11月11日（火） 【募集定員】150名（うち一般50名程度）

<テクノサポート岡山へのアクセス>

◆ 中鉄バス

岡山駅 10 番乗場から「芳賀佐山団地・リサーチパーク行」乗車約 40 分。
 「工業技術センター」下車徒歩約 1 分。

◆ 自動車

(岡山駅より) 国道 53 号から吉備新線経由で岡山空港方面へ約 25 分。岡山リサーチパーク内。
 (津山方面より) 国道 53 号線を国立病院方面の側道に降りて右折。
 (岡山 I.C.より) 岡山空港方面へ約 7 分。



(無料駐車場 130 台完備)

***** 切り取らずに、このまま送信してください。*****

参加申込書

送信先 : FAX (086) 286-9676

ふりがな		連絡先	() 自宅 () 携帯電話
名前			
住所	(〒 -) 県 市町村		
所属	該当する区分に ○ をつけてください。 () 食技研関係 () 酪農・乳業関係 () その他 []		
備考	座席・その他で配慮を必要とする場合は、こちらへご記入下さい。		