

北アルプス連携自立圏事業

北アルプス地域 健康づくり講演会

申し込み不要
参加無料!

体が変わる 上手な食べ方の法則

～時間栄養学から学ぶ～

2017年のノーベル医学生理学以降、「体内時計」という言葉の認知度が上がってきました。「何をどれだけ食べるか」という従来の栄養学に、「いつ食べるか」という人間が持つ体内時計（時間遺伝子）との関係が重要ということがわかってきています。

上手な食べ方の法則を学び、健康的な食生活をレベルアップさせてみませんか？

講師 **蒲池 桂子** 先生

女子栄養大学 栄養クリニック

1985年女子栄養大学卒業。1990年より東京慈恵会医科大学内科学講座勤務、1999年女子栄養大学大学院基礎栄養学研究室研究生終了、2000年博士号（栄養学）取得。2003年同大学栄養科学研究所専任講師、同研究所栄養クリニック主任、2007年准教授、2011年より教授。2012年カリフォルニア州立大学ディビス校獣医学部栄養学部客員教授等を歴任。



日時 令和7年 **12月21日**（日）

13:30～15:00（開場13:00）

本会場 **サン・アルプス大町**（大町市文化会館 隣）

所在地 大町市大町1601番地2

サテライト会場

池田町交流センター かえで

所在地 池田町大字池田3336番地1



大北地域の皆様を中心に、
どなたでもご参加いただけます。

主催：北アルプス連携自立圏（大町市・池田町・松川村・白馬村・小谷村）

お問い合わせ：大町市中央保健センター 電話：0261-23-4400

白馬村役場健康福祉課 0261-85-0713

池田町役場健康福祉課 0261-61-5000

松川村役場福祉課 0261-62-3290

小谷村役場住民福祉課 0261-82-2570