

時間栄養学で健康にスマートに生きよう!

～いつ食べるかで変わる人間のからだ～



体内時計が健康に影響を与え、その乱れが疾患に結びつきます。食事のタイミングがメタボやロコモを予防することを時間栄養学が明らかにしました。何をいつ食べるかで体質改善を行い、健康でスマートな生活を実現しましょう。

講師：小田裕昭 氏

名古屋文理大学 健康生活学部
健康栄養学科 教授



参加無料（定員 100 名当日先着順）

開催日時・場所：2026年2月28日（土）岡崎げんき館3階講堂

第一部 13:30～13:45 市民会議 活動報告

※受付開始は

第二部 13:45～15:00

13:00 です

講演：「時間栄養学で健康にスマートに生きよう！」

主催/岡崎げんき館市民会議

お問い合わせ先/

火・水・木・金 11:00～14:00 23-5073
(市民会議事務局)

・市民会議メールアドレス：jimukyoku@genki-shimin.com

※上記以外の平日 9:00～17:00 73-6022
(保健所保健政策課)



↑
市民会議 HP
QRコード

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。

構成団体 岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー岡崎支部、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人 子どもの発達を支援する会 きらら、岡崎女子大学・岡崎女子短期大学げんきクラブ



駐車場の混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関でお越しください。