



令和8年度 食育講演会



からだが喜ぶ食事時間

～時間栄養学を学ぼう！！～

参加費：無料

私たちの体には「体内時計」があり、食事の時間は健康と深くかかわっています。「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」も大切です。

「時間栄養学」の視点から健康づくりや生活習慣病予防に役立つ食事のタイミングについて一緒に学びましょう！

講師：広島大学 大学院 医系科学研究科

准教授 田原 優 氏



日時：令和 **8** 年 **9** 月 **28** 日 (月)

午後 **2** 時～**3** 時 **30** 分

場所：北広島町まちづくりセンター
(北広島町有田1234)

- ※ 芸北支所でも講演をご覧いただけます (ハイブリッド開催)
- ※ 託児あり (北広島町まちづくりセンターのみ：要予約)

※ 申込みが必要です。

会場を選んでお申込みください。

問合わせ・申込み：北広島町役場 町民保健課

☎：0826-72-7353

