

福島県立医科大学衛生学・予防医学講座・福島県立図書館 連携講座

衛生学・予防医学 講演会

講演1

何を食べても入ってくる化学物質
～それって危ないの？

福島哲仁 先生

福島県立医科大学衛生学・予防医学講座 教授

講演2

適正体重を維持するための食生活のコツ

伊藤央奈 先生

郡山女子大学家政学部食物栄養学科 准教授



～講演会終了後、ご希望の方には
図書館探検ツアーへご案内いたします～



日時:令和5年9月23日(土)
会場:福島県立図書館 講堂

15:00～16:40

〈福島県立医科大学衛生学・予防医学講座・福島県立図書館 連携講座〉

主催:福島県立医科大学 衛生学・予防医学講座

共催:福島県立図書館

問い合わせ先:衛生学・予防医学講座 TEL 024-547-1174

福島県立図書館 TEL 024-535-3220

参加無料
申込不要

衛生学・予防医学講演会

日時 令和5年9月23日（土） 15：00～16：40（開場 14：30）

会場 福島県立図書館 講堂（福島市森合字西養山1）

講演内容

I. 何を食べても入ってくる化学物質～それって危ないの？

演者：福島哲仁先生（福島県立医科大学医学部衛生学・予防医学講座 教授）

時間：15：10 ～ 15：50

概要：私たちの生活環境には、多くの化学物質が存在します。空気を吸えば大気中に普通に存在する石綿（アスベスト）などが入ってくるかもしれませんし、食事をすれば、当然のようにカドミウム、メチル水銀、ダイオキシン類、ヒ素など「健康に悪影響を及ぼす」と考えられている物質を摂取することになります。だからと言って「息もしない」、「何も食べない」というわけにはいきませんね。この問題をどのように考えたらよいのでしょうか？また、日常生活でどのように注意したらよいのでしょうか？一緒に考えてみたいと思います。

II. 適正体重を維持するための食生活のコツ

演者：伊藤央奈先生（郡山女子大学家政学部食物栄養学科 准教授）

時間：15：50 ～ 16：30

概要：肥満は万病のもとと言われており、高血圧症、糖尿病、脂質異常症をはじめとする様々な疾病に関連しています。また、それらの疾病が動脈硬化、心疾患、脳血管疾患の原因となることが指摘されているため、健康に生活するためには肥満を予防し適正体重を維持する必要があります。講演会では、適正体重の算出の方法や「適正体重を維持するための食生活のコツ」について、食事面や生活面での実践例をご紹介します。