

第77回 SLF 講演会のお知らせ

セカンドライフファクトリー 理事
SLF 研究所 所長 矢富直美

『日本人の長寿食を考える ～「食生活が「流されて」いませんか～』

消費生活アドバイザー（食品） 古橋 秀夫 様

健康寿命を延ばして元気に人生を全うするためには先ず、自分自身の食生活と向き合い常に自ら点検し改善することが求められます。

このためには国が提示する目標・基準等をきちんと認識し、どのような食が健康・長寿に役立つのか意識しておく必要があります。

具体的には以下の項目に対して気を付けることが望まれます。

即ち

1. 免疫力低下&フレイル（虚弱）を予防する食生活
2. 伴侶の他界等による「おひとりさま」の食生活
3. 好き嫌いや簡便化による食品摂取の偏り
4. 市場に溢れている多様な加工食品、中食（なかしょく：弁当・惣菜など）、サプリメント並びに多様化する外食状況に振り回されることなく適切に対応しているか？ 等

これらに関連する根源的な話題を提供したいと思います。

■ 日 時 : 2021年3月26日（金） 10:00~11:30

■ 場 所 : 講演会はパソコン、スマホ、タブレットを使用したオンライン形式（生中継で行います。Web 会議アプリ ” ZOOM ” を使用します。開始時間になりましたら ” ZOOM ” で参加してください。9:45 より参加操作開始可能。

ミーティング ID、パスワード、URL はお申込みいただいた後でお知らせいたします。

■ 参加料 : 無料

■ 申し込み : 以下のいずれかの方法でお申し込み下さい。

① eメールで : info-slf@jcom.home.ne.jp 宛て (件名 : 第77回講演会申込)

② ホームページ上の申込サイトから

■ 申込期限 : 2021年3月24日（水）

■ 注意事項

- ① 必ず事前にお申し込みください。
- ② ZOOM 参加時の名前は本名（姓名）を漢字で入力してください。上記と異なる場合は誰が参加しているかを把握できないため、“退場”させられます。
- ③ 参加者は90名までで、先着順となります。（申し込みの先着順ではなく当日の会議の参加順となります。）
- ④ ZOOM の操作（会議の参加方法）については SLF のホームページをご覧ください。

<https://www.secondlifefactory.org/2020/05/07/zoom-tukaikata/>

この資料の1ページから11ページをご覧ください。12ページ以降は見る必要はありません。

- ⑤ ZOOM 会議が中断された場合は、再度参加操作をお願いします。
- ⑥ 質疑応答について
質問時間になりましたら、質問のある方は ZOOM 操作 “手を挙げる” を行っていただきます（実際に手を挙げるのではありません。” ZOOM ” 上の操作です）。操作方法は上記④の5ページをご覧ください。
- ⑦ 参加する端末はパソコン、スマホ、タブレットで可能です。デスクトップパソコンの場合は、Web カメラ、マイク、スピーカ（またはイヤホン）が必要です。

以上