

～牛乳・乳製品のチカラ～

「+運動」= インターバル速歩 + 牛乳で体づくり

参加費無料

「+和食」= だしは牛乳・おいしく減塩 乳和食(New Wasyoku)

- 1 日時：平成26年11月18日（火）13：30～16：45
- 2 場所：テクノサポート岡山 大会議室（岡山市北区芳賀5301 ※裏面を御参照下さい。）
- 3 内容：いままで知られていなかった牛乳・乳製品のチカラについて、「運動」と「和食」の視点から長い間研究してこられたお二人の先生に、それぞれご講演いただきます。

【講演1】13:30～15:00「インターバル速歩+牛乳で体づくり」



信州大学大学院医学系研究所疾患予防医科学系専攻
スポーツ医科学講座 教授 能勢 博 氏
(NPO 法人熟年体育大学リサーチセンター 副理事)

「インターバル速歩」とは早歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ交互に繰り返す運動トレーニングだが、それを5ヶ月間実施すると体力が10歳若返ること、その際、乳製品を摂取するとその効果が亢進することが明らかとなりました。そのエビデンスをご紹介します。



*** コーヒーブレイク 15:00～15:15***

【講演2】15:15～16:45

「だしは牛乳・おいしく減塩 乳和食 (New Wasyoku) 健康寿命100歳を目指して！」
料理家・管理栄養士 小山 浩子 氏

健康的といわれる「和食」にも弱点があります。

それは、減塩を心がけないと、塩分過剰になりがちなこと。

そして、カルシウムが不足しがちなこと。

そんな「和食」の弱点を牛乳がカバー。

牛乳がコクのあるおいしい調味料になる。

だから、減塩しても薄味にならない、新しい「和食」のスタイル、

「乳和食(New Wasyoku)」の魅力についてご講演いただきます。

