

江東区立豊洲図書館 東京有明医療大学 連携講座

『食』について考え、 健康なからだをつくる

現代社会はライフスタイルが多様化し、私たちの生活習慣も乱れがちです。とりわけ食生活の乱れは大きな問題です。東洋医学では古くから、日常的によい食材を食べるのも薬で病気を治療するのとともに健康を保つために不可欠なこと、といわれてきました。「薬食同源」という考え方です。今回の講座ではこの「薬食同源」のほか、食生活の基本と「薬膳」を通して健康増進のヒントをお話いただきます。

薬食
同源

ライフスタイル
の多様化

東洋
医学

健康
増進

講師 西村 桂一

(東京有明医療大学
保険医学部鍼灸学科 教授)

博士(薬学)で鍼灸師という異色の経歴を持ち、
民間企業の研究員を経て大学教員となる。
大学教員になった後は「薬膳」の原料となる
食材に着目し、研究発表や論文投稿
などを行っている。



入場
無料

【開催日】令和元年 11月 30日(土)

【開催時間】14時～15時30分(受付 13時30分～)

【場 所】豊洲図書館 11階 おはなしのへやキッズ

【定 員】30名 【対 象】中学生以上

【受付方法】11月16日(土)9時～

電話または9階カウンターで受付

【お問合せ】豊洲図書館 03(3536)5931