

# シニア健康フードマイスター特別講義

若い頃と同じ食事では、**60～70代**の体を支えきれなくなることも。

脳科学 × 栄養学 で学ぶ

## 脳と体を守る 食事術ミニ講義

— シニア健康フードマイスター —

脳科学と栄養学の知見をもとに、

**60～70代に必要な“食べ方の知識”**を  
わかりやすくお伝えします。



こんなお悩みありませんか？

- ☒ 昔と同じ食事なのに、なんとなく元気が出ない…
- ☒ 食べても体重が減る、筋肉が落ちてきた…
- ☒ 健康情報が多すぎて、何が正しいかわからない…
- ☒ 60～70代に合った食事バランスがわからない…
- ☒ 記憶者の食が細くなり、将来が心配…
- ☒ 認知症予防に良い食べ方を知りたい
- ☒ 若い頃の健康常識が“今も正しい？”と感じている

ひとつでも当てはまる方も

“食べ方のアップデート”が必要なサインかもしれません。

### 講義テーマ



#### 筋肉量の維持

たんぱく質の摂り方と食事のポイント



#### 骨密度の維持

毎日の食事で骨の健康を守る



#### 認知症予防

脳の健康を支える食材と  
毎日の食べ方



日 時 **7月31日（金）**



講義時間 **10:30～11:00**



会 場 **トラッド目白2階コミュニティスペース**



参加費 **無料**



定 員 **20名予定**



参加方法 **事前登録不要  
当日直接会場にお越しください**