

第 19回 食と文化フォーラム (2013.4.6)

輝く若さと健康長寿は食と運動から

主催 一般財団法人 食と健康財団 毎日新聞社

第 1 部 講演

「やもり先生、教えてください 地球を歩いてわかったこと
食事で長寿と病気の克服・予防はできます」



講師 家森 幸男 先生

第 2 部 講演・実演

「輝く若さと健康生活はどうすればいい？
知って得する毎日の運動と食事」



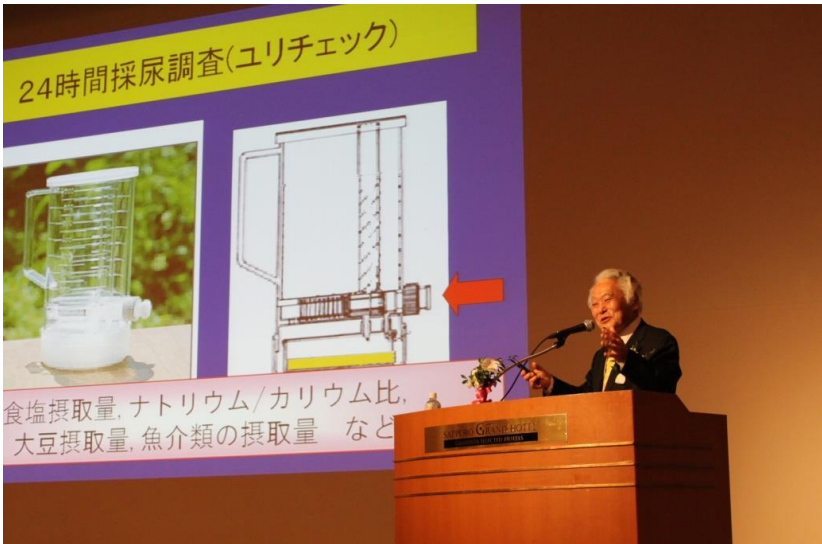
内藤 貴文 先生



広山 智津 先生



約 1000 名の参加者で埋め尽くされた会場 (於 札幌グランドホテル)



世界25カ国61地域を学術調査

家森 幸男 先生



開会挨拶 一般財団法人食と健康財団

岩崎 輝明 理事長



毎日の運動と食事が若さと健康につながる

内藤 貴文 先生



いつでもどこでもできる運動を日常で行う事が大切



中高年層が気軽にできる運動を紹介

広山 智津 先生



参加者全員手をあげて熱気あふれる会場