



# 健康のための栄養と運動

講師：下村 吉治 教授

名古屋大学大学院生命農学研究科応用分子生命科学専攻

現在の日本では、(1)中高年男性の肥満、(2)高齢者の筋肉減弱(サルコペニアまたはロコモ)が問題になっています。これらの問題は適切な栄養摂取と運動により、筋肉をつけることで改善されます。

このカフェでは、筋肉づくりのための栄養素であるタンパク質・アミノ酸(特に分岐鎖アミノ酸BCAA)の役割について、最新の情報をお届けします。また、筋肉づくりには、もう一つの重要な要素である運動を取り入れると、更に効果的になります。

適切な栄養と運動で健康の維持増進を！

開催日：2017年9月28日(木) 午後 6:00—7:30 (入場 5:45から)

会場：名古屋市科学館 Nagoya KEY'S CAFÉ (キーズカフェ)

参加費：1,000円(受講料は無料ですが、飲食費として必要です。)

対象：高校生以上 40名 (事前申込制)

主催：名古屋市科学館・公益社団法人日本農芸化学会

## 申込方法(往復はがきかインターネットでお申し込みください。)

### ◎往復はがきの場合

往信面に①イベント名、②代表者の氏名・住所・電話番号、③参加者全員の氏名を返信面に〒住所・氏名を記入して、下記科学館の「農芸化学会サイエンスカフェ」担当へ。

### ◎インターネットによる電子申請(名古屋市電子申請サービス)

(パソコン用) <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

(携帯電話用) <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m>

\*「キーワード検索」で「名古屋市科学館」と入力してください。



締切：9月12日(火)必着・応募者多数の場合は抽選。

※取得した個人情報は、本事業の運営目的以外には使用しません。

申込み・お問い合わせ先

〒460-0008名古屋市中区栄二丁目17番1号

名古屋市科学館「農芸化学会サイエンスカフェ」担当

電話052-201-4486 FAX052-203-0788 ホームページ[www.ncsm.city.nagoya.jp](http://www.ncsm.city.nagoya.jp)

