



サイエンスカフェ

食べることは生きること

大人が知っておきたい微量ミネラル「鉄・亜鉛・銅」

日本農芸化学会×京都カラスマ大学

＼お疲れさま、2020年の私たちのカラダ／

毎回人気の「サイエンスカフェ」今年のテーマは、鉄・亜鉛・銅です。

鉄分を摂らなくちゃいけないのはわかるけど、
「亜鉛や銅って、健康に関係あった？」という方も少なくないはず。
はい。とても関係あるんです。

体内元素のたった0.7%でしかないこれらの「微量ミネラル」は
実は、欠乏すると健康を脅かすリスクファクター（危険要因）。

食べることは生きること。
これからの大人時代を健やかに生きる術を学びましょう。



食べることは生きること

—大人が知っておきたい微量ミネラル「鉄・亜鉛・銅」

2020年12月5日（土）13：30～15：30

会場：清課堂西ノ京工房（中京区西ノ京南聖町）

先生：神戸大朋（京都大学大学院生命科学研究科）

受講料：500円（ホットココア代）

定員：15人（申込先着制）

共催：日本農芸化学会

申し込みはこちらから：

NPO法人京都カラスマ大学

<https://www.karasumauniv.net>

