

# ゆとりの会ニュース 平成 28 年 4 月号

## 第 10 回 研修・相談会開催される！！

2月13日（土）午後3時～  
講師 西野 智恵 氏  
区民センター206号室にて



「脳のアンチエイジング」第3弾  
～脳と食事の関係～

アエバ外科病院・老人保健施設すこやか生野  
管理栄養士 西野智恵氏をお招きして第10  
回ゆとりの会研修・相談会を開催させて頂き  
ました。一般の方から専門家までが集まりつ  
ていました。

先生は、加齢とともに発症する病気は、加齢の進行を止める事で発症を抑えたり、進行を遅らせることが出来るので、食によってアンチエイジングに取り組むことは大変効果があると指摘されました。その為に抗酸化、抗糖化、腹八分目が大切であり、特に動脈硬化になりにくい不飽和脂肪酸や活性酸素の発生を防ぐ抗酸化作用のある食品は意識的に取る必要があるとの事です。皆様もアンチエイジングに共に取り組みましょう！



平成 28 年度も研修相談会等の企画を開催させていただきますので、  
どうか、今年度も宜しくお願い申し上げます。

生野区介護家族ゆとりの会  
世話人代表 西脇 邦雄

生野区介護家族ゆとりの会

