

参加
無料

いつ食べるかで体が変わる！

健康を導く時間栄養学



令和7年1月30日（木） 13:30→15:00

会場 | 鶴見区社会福祉協議会 BC 会議室

講師

ふるたに あきこ
古谷 彰子 氏

愛国学園短期大学家政科 准教授

博士(理学)、管理栄養士、フードスペシャリスト等の資格を生かし、2018年に個人事業主 ChronoManage を開業。2023年より現職。早稲田大学創新研究機構招聘研究員、あきはばら駅クリニック 非常勤管理栄養士、(株)アスリートフードマイスター 認定講師、発酵料理士協会特別講師としても勤務する。



定員

鶴見区在住・在勤の精神障害の当事者、家族、支援者等 50 名程度（事前申込なし当日先着順）

主催

鶴見区地域自立支援協議会精神保健福祉部会

問合せ先

鶴見区高齢・障害支援課障害者支援担当
☎045-510-1848

いつ食べるかで体が変わる! 健康を導く時間栄養学

鶴見区地域自立支援協議会とは？

鶴見区では、障害者の方が地域で生活していくことを支援する関係機関が連携し、地域の課題や生活支援情報などを共有し、障害者支援が向上することを目的とした『地域自立支援協議会』を設置しています。

「相談」「権利擁護」「精神保健福祉」の3部会と3連絡会があり、多岐にわたる活動をしています。「精神保健福祉部会」は、平成30年度からスタートしました。

地域の精神保健福祉に関わる事業所（作業所、グループホーム、医療機関、相談支援事業所など）が集まり、鶴見区内の障害当事者や支援者の顔の見える関係作りや、地域のみなさんへの普及啓発の場作りなどの取組をしております。

時間栄養学とは？

従来の栄養学的な「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」が健康に大きく関わるという新しい考え方です。日々の食事に時間という概念をプラスすることで、体調管理や生活習慣病予防に役立つきっかけが得られるかもしれません。

会場詳細

鶴見区社会福祉協議会BC会議室

鶴見区鶴見中央4-37-37リオベルデ鶴声2階

