

令和8年度 食と健康セミナー（浜名）

糖化は老化!?



今日から始める糖化予防の “知的食生活”

糖化の鍵となる‘AGEs’（週末糖化産物）は、摂りすぎた糖質がたんぱく質と結びついた老化物質です。本講座では、糖化の基礎知識と老化を防ぐ「知的」な食生活をご紹介します。

2026 年

11 月 27 日 (金)

9 : 30 ~ 11 : 30 (受付 9 : 10 ~ 9 : 25)

参加費
無料

会場 浜北文化センター 第1会議室

定員 25 名 (先着)

講師 池谷 昌枝先生 常葉大学 健康プロデュース学部
健康栄養学科 教授
博士 (心身健康科学)

お申込み・お問合せ

WEB フォームでお申し込みください。

※ 申込期間：10 月 15 日（木）午後 0 時 30 分～11 月 20 日（金）

※ 複数名でご参加の場合もお一人ずつ個別にお申込みください



申込は
コチラ

浜名健康づくりセンター

053-585-1171

(受付時間：平日 9 : 00～17 : 00)