

時間栄養学の実践方法を伝授

朝, 昼, 夕, 寝る前に 何を食べる?



日時 2025年10月25日(土)
13:30~15:00

場所 呉市保健所 東保健センター
(呉市広市民センター2階)

参加無料

要予約



会場参加(50名)
or
オンライン参加

申込み開始日: 9月22日(月)~

講師



広島大学 大学院
准教授 **田原 優さん**

食事・運動・睡眠と体内時計との関係性について研究されており、NHK WORLD JAPAN「Medical Frontiers」出演や、Cycle.meの一部開発に関われる等、第一線で活躍されています。

来場者には…

“時間で選ぶ, おいしい栄養”
Cycle.me 商品のプレゼントがあります

🕒 食べるタイミングを考える 「時間栄養学」

「何を」「どれだけ」食べるかを
研究する従来の栄養学に,
「いつ?」を加えた新たな栄養学



問合せ: 呉市保健所 東保健センター ☎0823-71-9176