

ビタミンD

を味方につけて 健康に！

まちライブラリー@
大阪公立大学 アカデミックカフェ



いわし



しらす



まいたけ



さけ



きくらげ



うなぎ



さんま



しいたけ

2022年11月26日(土)
13:30~15:30
(受付13:00~)

ビタミンDは、腸管からのカルシウム吸収を高める作用を通じて、骨の健康に関係することがよく知られていますが、最近では、ビタミンD不足が筋力低下や心血管疾患等の生活習慣病、感染症のリスクにも関係することが報告されています。

つまり健康のためには、ビタミンD不足を回避することが望ましいと考えられます。ご自身のビタミンD不足リスクをチェックして、ビタミンDのレベルを維持・改善するために、どのようなことに取り組めばよいのかについて共に考えてみましょう。

カタリスト 栗原 晶子

Akiko Kuwabara

大阪公立大学 生活科学研究科 教授

研究分野：応用栄養学、臨床栄養学



※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、本アカデミックカフェは変更または中止となる可能性があります。

アカデミック
カフェとは？

「本を通じて人と出会う」「自ら主体となって活動する」「ほかの会員との交流を大切に」という活動趣旨のもと、「まちと人」「人と人」とをつなぐ新しいコミュニティの創造を目指している「まちライブラリー@大阪公立大学」で、大阪公立大学教員が、通常の講演や授業とは雰囲気を変えて自身の研究やライフワークを紹介するイベントです。

定員 15名

(申込者多数の場合は抽選、
締切日に定員に達していない場合は
定員に達するまで募集)

参加費 無料

会場 まちライブラリー@大阪公立大学

大阪市浪速区敷津東2丁目1番41号
南海なんば第1ビル大阪公立大学I-siteなんば3階

持ち物 以下のテーマに沿った本

テーマ：「食事・栄養と健康に関わるもの」、「食べることに关するもの」など

◇上記以外でもオススメの本があればお持ちください。◇本を用いた自己紹介の時間があります。
◇皆様に寄贈していただいた本を集めてまちライブラリー内にコーナーを作りますが、寄贈は任意です。

申込方法



E-Mail

shak-acvd@ml.omu.ac.jp

※半角英数で入力・PCまたはスマートフォンからお申し込みください。
※以下を明記の上、お申し込みください。

【件名】 ビタミンD

【本文】 ①氏名(フリガナ) ②携帯番号 ③年齢

④この講座を知ったきっかけ、またはチラシの入手先

締切日

11/7(月)

主催
問合せ先

大阪公立大学 社会連携課



gr-shak-machilib@omu.ac.jp

(TEL) 06-7656-0441 (FAX) 072-254-6271

※申込アドレスとは異なりますのでご注意ください。

(I-siteなんば事務所内)

☎ 電話でお問い合わせの際は「アカデミックカフェについて」とお伝えください。

- 南海電鉄難波駅なんばパークス方面出口より約800m
 - 地下鉄なんば駅(御堂筋線)⑤出口より約1000m
 - 地下鉄恵美須町駅(堺筋線)①B出口より約450m
 - 地下鉄大国町駅(御堂筋線/四つ橋線)①出口より約450m
- ※駐車場はございませんので公共交通機関をご利用ください。

