

第2回

ドクター やもり

Dr.家森と楽しむ 世界の健康長寿食

健康長寿食研究の第一人者「Dr. 家森」のお話と

ポートピアホテル 中国レストラン 聚景園 料理長佐藤幸治プロデュースの長寿食ランチを味わう

2018年 **10月10日 (水)** 11:00a.m. ~1:00p.m.

場 所：ポートピアホテル 本館29F 中国レストラン 聚景園

料 金：お1人さま **¥3,500** (お料理代、税・サービス料込) ※料理代金は、事前にお振込みとなります

対象者：健康ひょうご21県民運動健康づくり推進員、一般の方 【 事前ご予約制・先着 50名さま 】

第1部

講演会「なぜ香港が世界一に？ ～平均寿命が日本を超えたわけ～」

日本人の平均寿命は男女とも世界トップクラス。特に女性は過去30年以上も世界一でした。ところが、現在では男女ともに香港が世界1位。かつて長寿地域と言えばコーカサス、シルクロードなど自然環境に恵まれたところでした。なぜ大都会の香港が世界一に・・・？世界の健康長寿食 第2回は、平均寿命が日本を上回る香港の人々の食生活をヒントに健康長寿につながる暮らし方等を楽しくお話いたします。

講師 **家森 幸男** (やもり ゆきお) 氏

(公財) 兵庫県健康財団 会長、 健康ひょうご21県民運動推進会議 会長
島根医科大学名誉教授 京都大学名誉教授 武庫川女子大学国際健康開発研究所所長
高血圧の成因の研究から脳卒中ラットの開発に成功し、脳卒中が栄養で予防できることを証明。以来、健康長寿の秘訣を探るため、世界25カ国61地域を、20余年を費やして調査し、大豆や魚介類を常食としている地域では、生活習慣病のリスクが少ないことを明らかにした。



第2部

ランチタイム 「香港の長寿食を楽しもう」

聚景園料理長 佐藤幸治による「香港の長寿食ランチ」
料理長と管理栄養士による、お料理のヘルシーポイント解説や調理アドバイス付き！

お食事内容：前菜／スープ／お魚料理／飯物／デザート

当日のメニューのレシピをプレゼント！



料理写真はイメージです



中国レストラン 聚景園
料理長 佐藤 幸治


主催：健康ひょうご21県民運動推進会議

共催：公益財団法人 兵庫県健康財団 / 株式会社 神戸ポートピアホテル

ポートピアホテル イベント係 Tel. **078-302-1117** (直通) (受付時間 10:00a.m.~6:00p.m.)

お申込みはお電話で！

〒650-0046 兵庫県神戸市中央区港島中町6-10-1

 神戸ポートピアホテル

