



第28回

北海道医療大学・札幌医科大学による
メディカルカフェ

何故 やせたいの？

～ダイエットとの正しい付き合い方～

ゲスト：百々瀬 いづみさん（天使大学看護栄養学部栄養学科）

日時：10月8日（月祝日）午後15時～17時

場所：紀伊國屋書店札幌本店1階インナーガーデン

（札幌市中央区北5条西5丁目7番地 sapporo55 ビル）

定員：約100名（座席は70名程度です）

参加費：無料（申し込み不要。当日は直接会場にお越し下さい）

主催：北海道医療大学・札幌医科大学

イラスト・デザイン 北海道医療大学 心理科学部1年 森 紗織





近年、標準よりも痩せているにもかかわらず、「痩せたい」という人が増えていきます。必要以上のダイエットは危険であることは世間一般的に知られているにもかかわらず、何故ダイエットをするのでしょうか？

今回はゲストに百々瀬いづみさん(天使大学看護栄養学部栄養学科講師)をお迎えして、現代人にダイエットをする人が多い理由、ダイエットの悪影響、リバウンドのメカニズムについて理解を深めたいと思います。また、ダイエットや栄養に関する〇×クイズを行いますので、一緒に考えてみませんか。

ゲストのプロフィール

百々瀬 (ももせ) いづみ さん

天使大学看護栄養学部栄養学科 講師

<経歴>

1991年 山口県立山口女子大学家政学部食物栄養学科 卒業

1992年～2000年 北海道内の各地保健所で勤務

2000年～ 天使大学看護栄養学部栄養学科 勤務

資格等：管理栄養士、健康運動指導士、教育学修士



天使大学では、地域住民を対象にメタボリックシンドローム予防・改善を目指した天使健康栄養クリニックという健康教室を2006年度より開催しています。参加者の健康行動支援(栄養・運動・休養指導)の他、事務局として活動を行っています。

「メディカル・カフェ」は、医療・医学・健康情報などに関して、飲み物を片手に語り、理解を深める市民参加型のイベントです。また、札幌医科大学・北海道医療大学の学生達が、医療の第一歩である「コミュニケーション」を学ぶ「場」でもあります。

本イベントは、文部科学省による現代的教育ニーズ取組支援プログラムに採択された「双方向型医療コミュニケーション教育の展開」の一環として定期的で開催されます。この取組は、北海道医療大学と札幌医科大学の共同事業であり、両大学の連携によるイベントの一つとして定期的で開催する予定です。

主催：

札幌医科大学 〒060-8556 札幌市中央区南1条17丁目 Tel 011-611-2111

http://web.sapmed.ac.jp/med_cafe/

北海道医療大学 〒061-0293 石狩郡当別町金沢1757番地 Tel 0133-23-1211

<http://www.hoku-iryo-u.ac.jp/~gakumu/gp/medicalcafe/index.html>

