越谷市市民活動支援センター主催　出番です！わがまち NPO 「Café TOMO」

身近な食材を使った料理で老化防止

老けない人、病気にならない人はあなたと違うものを食べている

老化は誰にでも起こることです。老化は美容の大敵になるだけでなく、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症、肥満、がんなどのきっかけにもなります。老化は血管から始まると言われていますが、食べ物を変えることで血管から若返り、老化を防ぐことができます。老化しにくい体をつくり、健康長寿をめざしましょう。講師の体験を交え話をします。

【講師】 笠井忠夫（かさいただお）
アンチエイジング実践会顧問。数年前に高血圧が発覚。薬に頼らず改善させる方法を医師や本などから学び、実践することで血圧が240台から120台に下がった。これを契機に健康や老化防止のための食事改善に取り組み、「安治英治（あんちえいじ）」のペンネームで長寿社会の向上に資する市民活動を行っている。

日時：2020 年 6 月 29 日(月) 10 時 00 分～12 時 00 分

第1部　基調講和　－三つのテーマによる老化防止の概要

テーマ1　老化の原因　酸化　糖化　ホルモン減少
今日から始める“若返り”-老化の原因を知ろう-

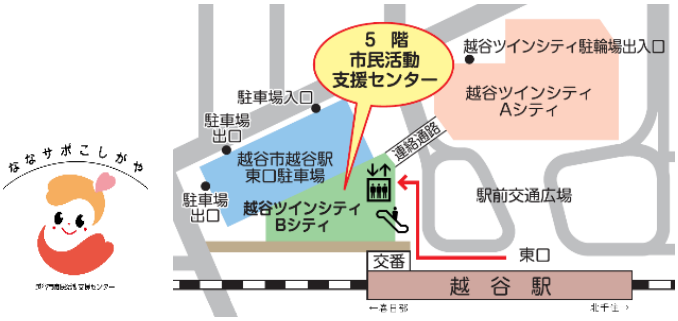
テーマ2　老化の対策　食生活　ファイオトケミカル　糖質オフで老化促進部質削減
すぐ始められる“食材のチェンジ”-安価な食品で効果 20 倍の料理法を知ろう-

テーマ3　老化の対策　ホルモン活性化
新しい生活習慣　-運動　入浴　睡眠　-具体的な実践方法を知ろう-

第2部　グループトーク

三つのテーマについて、参加者が普段どのようなことを実施して老化の防止を行っているか、参加者の皆さんでお茶を飲みながら話しませんか。

場　　所　越谷市市民活動支援センター　活動室
対　　象　関心のある方ならどなたでも
定　　員　１５名（要申込）
参 加 費　無料
企画・運営　アンチエイジング実践会
申込・問合せ　越谷市市民活動支援センター
電　　話　０４８－９６９－２７５０



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または内容が変更になる場合があります。