

第 35 回鶴ヶ島市・東洋大学連携スポーツ講習会

正しく知ろう、血糖コントロール

食事・運動とその誤解

【講師】

小河 繁彦氏

東洋大学 生命科学部生体医工学科 教授

京都大学大学院博士課程修了。北テキサス大学助教授を経て、2009 年より現職。鶴ヶ島市スポーツ推進審議会委員、南ウエールズ大学（英国）客員教授、産総研（つくば）、ヨーロッパ宇宙機構、ドイツ航空宇宙センター、カン大学（フランス）等の客員研究員。アメリカ心臓協会等で数々の学会賞を受賞。著書に「スポーツ科学でわかる 身体のしくみとトレーニング」など多数。

血糖を安定させるには、食事と運動がとても大切です。多くの場合、運動は血糖を下げる効果があるため「運動しましょう」と勧められます。

しかし、実際には運動をすると一時的に血糖が上がる人もいます。これは体の仕組みや運動のやり方による違いで、決して珍しいことではありません。

本講演では、食事と運動の正しい関わり方を学び、「なぜ人によって血糖の反応が違うのか？」を分かりやすく解説します。誤解をなくし、自分に合った血糖コントロールの方法と一緒に考えてみましょう。

場所：鶴ヶ島市役所

504会議室

定員：30名（先着順）

申込：QRコード・電話・窓口

（11月3日受付開始）

11.30 Sun
10:30-12:00

参加無料



詳細



申込み

主催：鶴ヶ島市、鶴ヶ島市教育委員会、東洋大学（生命科学部）

問合せ：鶴ヶ島市 生涯学習スポーツ課 市民スポーツ担当

☎049-271-1111 ✉10800050@city.tsurugashima.lg.jp