

第6回

「人生を謳歌する長寿と食」

9月4日(火) 13時30分

講師／愛知みずほ大学・大学院

土田 満 教授

会場／名古屋商工会議所

3階第4会議室

定員／40名

日本における百寿者は、現在の約6万人から平成50年には53万人に達すると予測されています。

若さを保つアンチエイジングは適切な食や生活習慣によって得られ、それが病気を予防し、健康寿命の延伸や百寿者をもたらします。

日本や世界の長寿地域における人生を謳歌する人たちの食や生活習慣、そしてパワーの源をお話します。これからの人生をサクセスフル・エイジング（幸福な老い）にいなうヒントがたくさん隠されています。