

若さを保つ食生活

～腸内環境と発酵食品～

健康で若々しく充実した人生を送るためには日ごろの食生活が大切です。若さを保つための食生活の留意点、アンチエイジングにとって重要な腸内環境と発酵食品の関係などのお話を伺います。

日時

令和8年7月24日（金）

14:00～15:30

場所

まちなかキャンパス長岡 3階 301会議室
(長岡市大手通2丁目6番地 フェニックス大手イースト)

講師

東京農業大学名誉教授 なかにし ことよし 中西 載慶 氏

現筑波大学卒業、同大学院修了、農学博士
専門: 応用微生物学、発酵工学

主な著書: 「インターネットが教える日本人の食卓」・「サイエンス小話」
(東京農大出版会)、「微生物基礎」・「食品製造」(実教出版)、
「エッセンシャル応用微生物学」(講談社)など、その他学術論文多数

定員

40名 (先着順)

申込
締切

令和8年7月21日（火）

申込
方法

お電話で ☎ 32-0082
(長岡市消費生活センター)

QRコード (LOGOフォーム) から



長岡市消費生活センター

長岡市大手通2丁目2-6 ながおか市民センター2階

困った時は、1人で悩まず 必ず相談!

相談電話: 32-0022 相談時間: 9:00～16:30 (土・日・祝日・年末年始は除く)