

健康な未来は、今日の一步から

令和8年度 関東農政局 食育セミナー

このままの食生活で10年後、大丈夫？

— 食事の見える化で防ぐフレイルと低栄養 —

日時

2026. 11/18 水

13:15～15:15

参加無料

会場

With You さいたま
埼玉県男女共同参画推進センター
セミナー室1～2

JRさいたま新都心駅より徒歩10分、JR北与野駅より徒歩8分

●詳細な地図は裏面よりご確認ください

申込

対面：70名
オンライン：100名ほど

申込は下記二次元コードまたはURLからお願いします。

<https://forms.cloud.microsoft/r/EKwG1XdU5P>



講師紹介

» 第1部 基調講演

フレイル予防研究の第一線で活躍する飯島勝矢氏が、人生100年時代を健康に過ごすためのフレイル予防の重要性と実践のポイントを解説します。



フレイル予防における
栄養への配慮ポイント
～「伝わる」と「伝える」～

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授

飯島 勝矢氏

» 第2部 食とお口の健康体験講座

自身の身体の状態や日頃の食生活を振り返りながら、健康維持のための食事のポイントについて解説！
会場では、フレイル予防に役立つ食品の展示や、ガムを使用したお口の健康状態チェックも実施します。



10食品群チェックBINGOを
用いた食改善提案

一般社団法人
日本フレイル予防サービス振興会 事務局長

南部 裕一氏



お口の健康講座
～噛むことの重要性とお口のエクササイズ～

株式会社ロッテホールディングス広報部
噛むことPRチーム リーダー

平岡 康隆氏

【お問合せ先】

関東農政局 消費・安全部 消費生活課 食育推進班

☎ 048-740-0095

農林水産省

