

カルシウムが不足するとイライラしやすい？

寝る前に蜂蜜入りのホットミルクを飲むと寝つきが良くなる？

睡眠に良い栄養素とは？どんな食材との食べ合わせが良い？



こころの健康づくり

～良い目覚めは良い睡眠から、賢く食べるためのコツ～



私たちは人生の3分の1を睡眠にあてています。しかし、睡眠不足や食生活の乱れが続くとストレスがたまり、体の糖化=AGEs（最終糖化産物）が起こりやすくなります。この糖化が進むと、老化や生活習慣病のリスクが高まってしまうことも…。だからこそ、質の高い眠りとバランスのとれた食生活は心と体の健康にとって、とても大切です。

この講座では、毎日の暮らしの中で実践できる健康づくりのヒントをご紹介します！

日時・場所



令和7年9月2日(火) 14:00～16:00 (13:30 開場)

中区地域福祉センター（大手町平和ビル）5階 大会議室
（広島市中区大手町4-1-1）

講師

マイライフ株式会社オールラボ YMFG オールヘルスケアタウン店
睡眠健康指導士・管理栄養士

おおの やすな
大野 泰奈 先生

対象者

こころの健康づくりに関心がある方なら
どなたでも(先着50名)

AGEs を測定するとあなたのからだのこげつきが分かる？！

**無料 AGEs
測定あり**

当日受付順に測定します

申し込み

8月25日(月)までに電話またはメールにて

1 電話 ☎ 082-504-2109

2 メール na-sasaeai@city.hiroshima.lg.jp (中区地域支えあい課)

以下を記入して送信してください。※メール件名は必ずご記入ください。

メール件名：9月2日精神保健福祉理解講座 参加申込

メール本文：①名前(ふりがな) ②連絡先 ③(ある方は)所属

問い合わせ 中区地域支えあい課地域支援第一係 ☎ 082-504-2109

FAX 082-504-2175

