

第 45 回 ムコリタ教養講座

栄養学講座 氾濫する「食と健康」の情報 ----栄養データの見方---

エビデンスって？

人間栄養学の研究によって信頼できる確かな情報を伝えようとする方向・流れが EBN(evidence-based nutrition)で、根拠に基づく栄養学といい、医学・医療の領域で提唱されている EBM (evidence-based-medicine)の栄養版です。EBN は人間栄養学のなかで、とくに栄養疫学で明らかになった内容を示します。この栄養疫学からみたぶれのない食べ方を考えてみましょう。

(栄養疫学：疫学とは人間集団を対象に健康に関することを調べ研究するが、食事や栄養に関連することを調べた場合は栄養疫学という)

日時：2026 年 2 月 21 日 (土) 10:40 ~ 11:50

場所：豊中市市民公益活動支援センター

(庄内コラボセンター1F)

豊中市庄内幸町 4-29-1

電話：06-6398-9189



庄内コラボセンター地図

講師：^{ため} 爲 ^{ふさ} 房 ^{やす} 恭 ^こ 子 元 武庫川女子大学教授

機能強化型認定栄養ケア・ステーション

NPO 法人ケアプランニング NEST 代表 (管理栄養士)

費用と定員：費用：500 円 (資料代他) 定員 25 名

申し込み：関心のある方ならどなたでも 当日先着順

実施団体：ムコリタ・コラボ・アカデミー

e-mail/mukorita_g2024@gmail.com

HP/<http://mukoritacourse.jimdofree.com/>