

運動・食事で体質改善、こころは豊かに

京都市健康づくり講演会



京都市と本会共催の「平成23年度京都市健康づくり講演会」は、3月8日（木）、京都市左京区の京都会館で開催された。700名を超える参加者が集まり、2つの講演を聞いて、運動と食事による生活習慣改善方法、また、こころを豊かにする方法を学んだ。

第1部は、「生涯現役！目からうろこの生活改善法～運動と食事の実践～」というテーマで、京都大学大学院人間・環境学研究科応用生理学研究室の森谷敏夫教授による講演。森谷教授は、人間の体の構造と



食物のエネルギーがどのように体に作用していくのかを解説し、運動と食事の面から生活習慣を改善することで、体質改善を図ることで生活習慣病のリスクを減らす方法について説明した。

第2部では、法然院の梶田真章貫主が、「こころ豊かに生きる～愛と慈悲～」と題して講演した。梶田氏は、様々な宗教の考えから、こころの在り方をどのようにして豊かにしていくかを説明した。

