

超高齢社会が抱える「食べる問題」を考える

～その「粗食でいい」は本当に大丈夫？ シニアこそ、しっかり食べて元気に！～



【講師】

高橋 文

(東北生活文化大学 家政学部 准教授)

2026.11.14 sat 10:30-12:00

会 場

仙台市市民活動
サポートセンター

【受講無料】

超高齢社会が 抱える 「食べる問題」を 考える

～その「粗食でいい」は本当に大丈夫？
シニアこそ、しっかり食べて元気に！～

歳を重ねると、「体にやさしいあっさりした食事がよい」「粗食が健康につながる」といったイメージを持たれがちです。しかし、そのような思い込みの裏には、“栄養不足”という大きな落とし穴が潜んでいます。

そこで今回は、「シニアこそ、しっかり食べて元気に！」を意識した、上手な栄養素のとり方や調理のポイント、さらに市販食品を上手に活用した簡単・時短の「貯筋食」など、毎日の食生活に取り入れやすい内容を、楽しく分かりやすくご紹介します。

【講師】高橋 文

(東北生活文化大学 家政学部 准教授)

▶ 日時

令和8年11月14日(土) 10:30-12:00

▶ 定員

50名(先着順／受講無料)

※定員に達し次第、受付を終了いたします。

なお、参加が確定した方のみ11月6日(金)までに
郵送またはメールにてご連絡いたします。

▶ 申込期間

10月5日(月)～10月30日(金)

▶ 申込方法

電話、ハガキ、E-mailのいずれかで、①講座名、
②氏名(ふりがな)、③住所、④電話番号を記入の上、
お申し込みください。

※お申し込みの際の個人情報は、本講座に関する業務および本学が
実施する他の公開講座のご案内以外には使用いたしません。

▶ 会場

仙台市市民活動サポートセンター 6階セミナーホール

仙台市青葉区一番町 4-1-3 (市営地下鉄 広瀬通駅西5番出口前)

※会場には駐車場はございません。

お出掛けの際は、バス・地下鉄などの公共交通機関をご利用ください。

▶ お申し込み・お問い合わせ先

東北生活文化大学 企画課

〒981-8585 仙台市泉区虹の丘一丁目18番地の2

【TEL】022-346-1207 (平日 9:00-17:00)

【E-mail】kikaku@mishima.ac.jp

