

## 「酸化ストレス」は身体のサビ

タバコ・お酒・紫外線・睡眠不足……

私たちの体は、加齢や生活習慣によって「酸化ストレス」の影響を受けています。本講座では、生活習慣病との関係をひも解きながら、健康維持に役立つ抗酸化成分を含む身近な食品やその活用法について紹介します。

# 7/14(火)

## 18:30 ~ 20:00

美作大学 100周年記念館 4F  
L42 教室 (津山市北園町 50)

### 講師

**渡邊 理江先生**

美作大学食物学科 教授

#### ■大学での担当科目

- 生化学 I・II
- 生化学実験 ほか



### 申込・お問い合わせ

TEL : 0868-22-7718

FAX : 0868-23-6936

美作大学総務課「公開講座」係  
定員 30 名

※オンライン(ZOOM)でも  
受講いただけます。



申込フォームは  
こちら

# 美作大学公開講座 『酸化ストレスと生活習慣病』

