

# 時間栄養学

- 食事のタイミングと健康 -

食事のタイミングは体内時計を正常化して健康の要となります。  
その一つが朝食です。朝食の重要性についてもお話します。

2026.6 / Sat  
27

時間 10 : 00 ~ 11 : 30

会場 名古屋文理大学文化フォーラム  
視聴覚室 (稲沢市正明寺三丁目 114 番地)

定員 40 名

対象 興味のある方どなたでも

受講料 500 円



おだ ひろあき  
講師 小田 裕昭  
名古屋文理大学 健康生活学部 教授

## 【メディア出演歴】

ひろおび ドデスカ THE TIME 『朝メシまで。』×『林修の今知りたいでしょ!』合体 SP など

## 講座の申込先

名古屋文理大学文化フォーラム

☎ : 0587-24-5111

申込開始 : 5 月 23 日 (土)

定員になり次第受付終了 (先着順)

## アクセス



名古屋文理大学文化フォーラム  
アクセスサイト



本講座は、稲沢市役所、名古屋文理大学による連携講座です。

【講座内容お問い合わせ先】名古屋文理大学 地域連携センター TEL : 0587-23-2400 (代)

※諸事情により内容変更・中止となる場合がございますので、予めご了承ください。