

女性の健康寿命を支えるオーダーメイド栄養学 — 遺伝子・酸化糖化・腸内環境・時間栄養を考える

「オーダーメイド栄養学」は、画一的な「健康に良い食事」を提示するだけではなく、**個人の体質、遺伝子、生活習慣、腸内環境などのデータに基づいて、その人に最適な栄養摂取を提案する新しいアプローチ**のことです。「精密栄養学（プレシジョン・ニュートリション）」とも呼ばれ、近年急速に注目を集めています。

なぜ「オーダーメイド」が必要なのか？これまでの栄養学は「平均的な日本人」を対象にしたガイドライン（例：厚生労働省の食事摂取基準）が中心でした。最近の研究からは、**個体差の大きさ、遺伝的背景、腸内細菌叢（マイクロバイオーーム）**などがわかってきました。実践のメリットや現在のトレンドとサービス例についてもご紹介します。「健康は一人ひとり違う！」最新の栄養学を楽しく学びませんか？



講師：大木和子（おおきかずこ）先生

【略歴】

女子栄養大学卒・管理栄養士
筑波大学大学院カウンセリング専攻修了・修士カウンセリング
筑波大学医学研究科修了・博士医学

都内健康増進センター勤務26年を経て昭和女子大学大学院教授、梶山女学園大学教授、全人医療研究所付属千代田国際クリニックを歴任。女子栄養大学生涯学習講師



2026年3月15日（日）13：30～14：30

開催形式：オンライン（ZOOM）

参加費：無料

お申し込み方法：

右記QRコードから参加申し込みをお願いいたします。

以下のURLからもアクセスできます。

申し込みフォーム：

<https://fumikenkoukaikouza2026.peatix.com>



連絡先：市民公開講座に関して、ご質問などございましたら

一般社団法人 Fumi Horiguchi ウィメンズヘルス研究所 までご連絡ください。

<Email> fumikenkyujyo@gmail.com