

マインドフル・イーティング

Mindful Eating: Eating Less and Enjoying It More

使用言語：英語
通訳はありません

日時

2018年

5月15日(火) 15:00～16:30

【場所】お茶の水女子大学文教育1号館1階第一会議室
参加費：無料・事前登録は不要です

講演

Jean Kristeller Ph.D.

(インディアナ州立大学名誉教授)



【司会・進行】大森美香 (本学教授・IEHD所長)

マインドフル・イーティングは、食べることと、私たちのからだやこころの状態を結びつけるものです。具体的には、空腹感、満腹感、そして味覚という感覚に敏感になることによって、食べ物と私たちのからだとのより良い関係性を築いていきます。本講演では、マインドフル・イーティングの理論や基本概念を紹介し、またエビデンスについてもレビューします。

【お問い合わせ】

お茶の水女子大学人間発達教育科学研究所

E-mail : info-iehd@cc.ocha.ac.jp