

## 第40回 みんなラボカフェのご案内

みんなラボ会員の皆様



色とりどりのバラが咲き誇り、私たちの目を楽しませてくれる季節となりましたが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。さてこのたび、「みんなの使いやすさラボ」では、第40回みんなラボカフェとして、大池秀明さん（農研機構/食品研究部門）に、「食べる時間と体内時計」と題してお話しいただきます。最近の研究から、同じカロリーの食べ物でも、朝食食べるか夜食べるかによって、栄養効果が変わることがわかってきました。また、朝食は「体内時計」をリセットして1日を開始するのにとても意味があることもわかってきました。健康な食生活とはどういうものだろうか？など、意見交換ができればと思います。たくさんの皆様のお申し込みをお待ちしております。

日程： 6月14日（火）  
時間： 13時30分～ 15時00分  
場所： つくばイノベーションプラザ 大会議室  
（ノバホール隣り）  
持ち物： 会員証  
※謝金は発生いたしません。

参加を希望される方は、みんなラボまでお電話またはメールにてご連絡ください。

ご連絡の際は、会員番号をお伝えください。



電話：029-879-7351

Mail：mado@tsukaiyasusa.jp

（受付時間：月～金曜日（祝日除く）9:00～17:00）

※第41回みんなラボカフェは7月に開催予定です。  
こちらについては、後日改めてご案内させていただきます。