

25B04

私たちの健康と食生活

関連するSDGs:



申込フォーム

スマートフォンからも
お申込みできます



定 員: 15名
最少催行人数: 8名
受 講 料: 6,500円

期 間: 2025年10/9(木)~12/11(木) [全5回]

期 場 所: 尚綱学院大学長町サテライトプラザ

〒982-0011 仙台市太白区長町 5-3-1

たいはつくるイオプラザ1階

時 間: 13:30~15:00

対 象 者: テーマに興味・関心をお持ちの方


教 材: 毎回講師準備のプリントを配付します。

修了要件: 80%以上出席した方に修了証を発行予定です。

受講生へのメッセージ

★☆☆ (レベル1: 初級)

健康づくりに興味・関心をお持ちの方ならどなたでも参加が出来ます。毎回食生活に関する講話と手軽に出来る運動を組み合わせた内容で実施します。演習も含まれます。

日程	テーマ・内容	講 師
第1回 10/9	第1回_「テーマ」フレイルを予防しよう ・内容 身体活動、栄養、社会参加の3つの柱がありますが、今回は栄養についてお話しします。	高橋 睦子
第2回 10/23	第2回_「テーマ」食事バランスガイドを使って自分に見合った食事を理解しましょう ・内容 食事バランスガイドは、性別、活動強度別に主食量、副菜量などが区分されています。自分の活動量に合った内容を学習しましょう。	尚綱学院大学 客員教授、 管理栄養士、 介護支援専門員
第3回 11/13	第3回_「テーマ」食品産業の発展と食生活 ・内容 調理済食品や加工食品などの食の外部化についてお話しします。	
第4回 11/20	第4回_「テーマ」日本型食生活について ・内容 ライフスタイルと食生活、食事マナーについてお話しします。	
第5回 12/11	第5回_「テーマ」今、話題のナトカリ比ってなあに？ ・内容 減塩や適塩、薄味について、また、野菜や果物に含まれるカリウムについてお話しします。	