

5月25日(土) 2限目「健康な生活のための運動・栄養」

担当教員：薬学部 酒井 健介 先生



どうして「健康」が必要なのか？ その理由から始まり、健康のために必要なのは特に「運動(身体活動)」であること、その「運動」をする機会が減っていることなどを教えていただきました。

「栄養」に関しては、日々の暮らしの中で栄養についてすでに学んでいることを知りました。また、バランスが大切ではあるものの、何もしないより、何か栄養を摂る方が良いというお話もありました。

さまざまなことを例え話などで笑いを交えながら、面白く、わかりやすく説明していただきました。