

7月30日（土）1限目「健康的な生活のための運動・栄養」

担当教員：薬学部 医療薬学科

酒井 健介 教授

健康づくりの要素には「運動（身体活動）」「栄養」「休養」があります。重要なものを強いてあげるならどれかという質問に答えていく形で講義が進みました。

日常生活に運動をどう取り入れれば継続できるのか、栄養のバランスとは何かなど、ちょっとした気づきで健康的な生活に変化していくことを学びました。

まずは運動（身体活動）を意識して、ご自身の健康づくりを始めてみませんか。

