

講座名： 健康的な生活のための運動・栄養

講 師： 酒井 健介 先生（薬学部教授）

日 程： 10月4日、10月11日、10月18日、10月25日

市民未来大学 健康・趣味・教養コースの受講生が、日常生活で活用可能なちょっとした食生活や身体活動の知恵を学びました。不活動に伴う骨格筋の萎縮を予防し、元気な毎日を過ごすために、受講生一人ひとりが日常を振り返り、どのタイミングでカラダを動かすことができるのか、どんな食事や間食をとるのがいいのかを学びました。最後にはPCを用いて「栄養計算」にもチャレンジしました。たんぱく質が不足している、ビタミンCは十分に摂れているなど、受講生一人ひとりの食習慣が垣間見え、これからの食生活を改善していくヒントが得られました。



【お問合せ】

城西国際大学 社会連携課

Mail: clics-jim@jiu.ac.jp

TEL: 0475-55-7685