

平成28年度 『食育講座』
地域コミュニティと連携した食育の実践を目指して
地域住民と学生が講座・ランチをともにし、交流を図ります！

「学生と学ぶ ～からだの不思議と健康～」

近年、私たちを取り巻く食環境は大きな変化を遂げ、食事を家庭で作る機会が減り、中食や外食の利用が増加しつつあるのが現状です。中村学園大学では、地域コミュニティと連携した食育の実践を目指し、健康寿命の延伸のために、身体の仕組みや日本人の長寿を支える「健康な食事」についての『食育講座』を開催いたします。また、本年度は「学生と学ぶ～からだの不思議と健康～」をテーマに、地域住民と学生がともに基礎を学び、講義後は「食育館」にて「一汁三菜」のランチを楽しみながら、共食により交流を深めます。

今回は今年度4回シリーズの2回目です。講座は毎回満席となり、昼食では地域の方と学生の交流が盛んに行われ、「次回以降も是非参加したい」という声が多く聞かれる大変好評の講座です。

<第1回食育講座（前回）>



講座は毎回満席に



地域の方と学生がランチを共に、交流します

【第2回 講座テーマ】 骨を守るためにできること

日 程：10月29日（土）受付10時～ 開始10時30分～

場 所：中村学園大学2号館 <講座> 7階2701教室 <昼食> 2階「食育館」

内 容：<講座> 10時30分～11時30分

骨粗鬆症は、骨折を起こしやすくなる病気で、閉経後の女性に多くみられます。ところが最近では、糖尿病や慢性腎臓病に合併しやすく、さらには授乳婦も骨折を起こすことがわかり、男性や若い女性も「骨の健康」に留意する必要があります。本講座では、骨粗鬆症について解説し、骨を守るため（＝骨折をしないため）に何ができるのかを紹介します。

<昼食> 11時30分～12時30分

講 師：栄養科学部 教授 河手 久弥

受講料：無料（ただし、昼食代450円は各自負担となります。）

✿一汁三菜ランチ✿

- (A) 鶏の照り焼き～わさびマヨ～、麦ごはん、きのこソテー、オクラのごま和え、かきたま汁
- (B) 鯖の味噌煮、麦ごはん、きのこソテー、オクラのごま和え、かきたま汁

【講座に関する問合せ先】 学生部 生活支援課（和田）

TEL 092-851-2593（直通）／ Mail seikatsu@nakamura-u.ac.jp

【取材に関する問合せ先】 入試広報部 広報室（島田・古閑）

TEL 092-851-2634（直通）／ Mail kouhou@nakamura-u.ac.jp

中村学園大学

中村学園大学短期大学部

〒814-0198 福岡市城南区別府5-7-1

TEL 092-851-2531（代表）／ FAX 092-841-7762 <http://www.nakamura-u.ac.jp>