

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3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>



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3回 講座テーマ】からだの不思議と健康 ～筋肉編～

日 程：12月17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

筋力は20歳代にピークを迎え、その後徐々に低下していきます。ただし、運動や食事などの生活習慣に気を付ければ、急激な筋力低下を防ぐことができます。筋組織の基本的構造、生物の進化に関わるトピックスを交えて「からだの不思議」を紹介し、適切な運動方法や筋力維持に効果的な食事について解説いたします。

<昼食> 11時30分～12時30分

講 師：栄養科学部 准教授 日野 真一郎

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) 豚肉の味噌生姜焼き、麦ごはん、南瓜の煮つけ、インゲンのピーナッツ和え、かきたま汁
- (B) 鰯の塩麹焼き、麦ごはん、南瓜の煮つけ、インゲンのピーナッツ和え、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>