

## ヘルシーキャンパス企画 ランチ会のお知らせ

皆さま、暖かくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

健康な身体づくりには、運動はもちろん、食事に気を配ることも大切です。

今回は、そんな食事に関するイベントのご案内です。

京大生協と健康科学センターがタッグを組んで開発した「ヘルシー弁当」、皆さまはご存知でしょうか？

カロリー500kcal 以下、4種類以上の野菜、3g以下の塩分で作られた、よく噛むことを意識できる、

野菜たっぷりのお弁当です！

健康管理部門のスタッフと、ヘルシー弁当を食べながら、ランチタイムを楽しみませんか？

記念すべき第1回は「みんなの意見で変えよう！ヘルシー弁当！」と題しまして、

ヘルシー弁当を見て、食べて、感じての感想や、健康的な食事について、

楽しくおしゃべりしながらランチしたいと思います。



ヘルシー弁当に関して、

「気にはなっていたけど食べたことがない。」

「時々食べているので、普段思っていることがある。」

「見たことも聞いたこともないけどどんなのだろう？」

などなど、少しでも気になられた方は是非ともお越しください！

ヘルシー弁当をお持ちでない方も、見た目の印象などからご意見していた

だいて大丈夫です。

お昼休みのひととき、いつもと違うメンバーと、健康的な食事でリフレッシュ！

昨年オープンしたばかりの素敵なラボで、皆様のご参加をお待ちしております。

**日時** 2018年5月28日（月）12：15～12：45

**集合場所** 吉田キャンパス 保健診療所 地下1階オープンラボ

**持ち物** ヘルシー弁当（※）・飲み物

**対象** 京都大学の全教職員・学生・ウォーキングチャレンジ参加者

※ヘルシー弁当の販売・飲食物等のご準備はございません。

メニュー、販売場所等、詳細は下記 URL からご確認いただき、ご自身でお買い求めの上、お越しください。

<http://www.s-coop.net/service/food/healthy/>

※ヘルシー弁当を食べる会としておりますが、他のお弁当やお食事を持参されてもご参加いただけます。

※お昼休みの時間で時間が限られておりますので定刻になりしだい開始させていただきます。