

2019年10月17日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年10月17日（木）12:15～12:45に、京都大学吉田キャンパス 保健診療所 地下1F オープンラボで「ヘルシー弁当講座」を開催し、教職員11名の方々にご参加いただきました。

昼休みに京大生協と健康科学センターがコラボして生まれた「ヘルシー弁当」を食べながらの当講座は好評を頂き、今年2回目の開催です。ゲストスピーカーは前回に続き、京大生協食堂企画室の管理栄養士 馬淵直子様。講演テーマ『食べる物を賢く選ぶヘルシー講座 いつ・何を・どれだけ・食べるか』についてお話しいただき、優しくもテンポの良い語り口調に、参加者がお弁当を味わいながら、聞き入りました。

日々の食事のためには「基準（モノサシ）を知り、理解すること」が大切というお話から、ヘルシー弁当を目安に知る基準、「噛む」ことの大切さ、食事の時間と量についてなどを、わかりやすい図表を使ってご説明いただきました。また、加工品を上手に利用するコツや仕事などで夕食が遅くなってしまう時のアドバイスもあり、参加者の皆さんが興味深く耳を傾けました。参加された皆さんにとって、本講座で学ばれた「モノサシ」を基に意識をすれば、バランスのとれた適量の食生活への改善は、そう難しくないように思えたのではないのでしょうか。

ヘルシーキャンパス栄養チームでは、今後も教職員、学生の皆さんが、気軽に参加できる食と健康の講座を開催予定です。ぜひ次回もご参加ください。



（報告：立山由紀子、渡辺絵里、中村育子）