

2019年10月21日  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年10月21日(月)12:15~12:55に、京都大学吉田南生協2Fにて「ヘルシー弁当講座」を開催し、6名の学生にご参加いただきました。



健康科学センター監修の京大生協「ヘルシー弁当」は、勉強に、研究に、部活・サークル活動にと、日々忙しく生活される学生の皆さんが、バランスの良い食事を心がけるためのヒントがたくさん含まれています。今回の企画は、健康科学センターの医師・保健師、および京大生協の管理栄養士・スタッフがー丸となってメニュー考案から販売までを行っている「ヘルシー弁当」の魅力と美味しさを、是非学生の皆さんに、より知って、より味わい、より活用していただきたいという一同の願いから開催されました。

講座の最初に、当センターの内科医師である松崎慶一先生から『ヘルシー弁当誕生秘話』を紹介。続けて、京大生協食堂企画室の管理栄養士 馬淵直子様から『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』をテーマにお話しいただき、健康的な食習慣を身に付けるためには、基準(モノサシ)を知り・理解すること、その基準として「ヘルシー弁当」を活用できること、食事の内容・タイミング・量など正しく選ぶ力をつけること、さらにしっかり「噛む」ことの大切さなどを、楽しくお聴かせいただきました。

参加された方からは、「食べるタイミングなど、小さな工夫を知ることから、より楽しく、ヘルシーな食事を楽しめることを再確認した」など、食に意識が向けられたよい感想をいただくことができました。

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する予定です。ぜひ今後も奮ってご参加ください。



(報告：立山由紀子、渡辺絵里、中村育子)