

2019年12月10日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年12月10日(火) 12:30~13:00、京都大学桂キャンパス 船井哲良記念講堂 34会議室にて、ランチョン栄養講座「ヘルシー弁当講座 in 桂キャンパス」を開催しました。

桂キャンパスでの栄養イベントは今回が初めての開催となりましたが、7名の皆様にご参加いただくことができました。ヘルシー弁当を食べながら、ヘルシー弁当のコンセプトや普段の食事選びのコツについて学ぶランチ会です。

生協の管理栄養士の馬淵さんから、「分量の基準(モノサシ)を知り、理解することがポイント」ということを念頭にお話していただきました。今日食べて頂いたヘルシー弁当がまさに分量の基準(モノサシ)となるお弁当なのです。この500kcal、野菜4種類以上、塩分3g以下で構成されているモノサシ弁当(ヘルシー弁当)の味や量を覚えておくことで、普段の食事選びに応用することができるため、栄養バランスのとり方やカロリー、塩分、排塩など、食事選びの際に注意したいコツもお話頂きました。カロリーや数値に着目しがちですが、情報を正しく理解・判断し、選んで食べる「選食力」が必要であると仰っておられました。

参加者の皆さまからは、基準を知ることの大切さを知れて良かった、お弁当づくりの参考にしたい、というご意見をいただくことができ、今回の講座も有意義なものになったのではないかと思います。

皆様、ご参加ありがとうございました！(雑賀)



健康管理部門×京大生協共催
実際に食事をしながら食事や栄養について学べるランチセミナーを開催します！

ランチョン栄養講座

毎日忙しい皆さん！栄養は足りていますか？
たぶん。。。そもそも足りてるとか分からないんではないかと不安！
京大生協の管理栄養士さんが健康的な食事の組み立て方を教えてくださいます。

「ヘルシー弁当講座」in 吉田&桂キャンパス

ヘルシー弁当を食べながら、ヘルシー弁当のコンセプトや普段の食事選びのコツを徹底解説していただきます！

- ◆10/17(木) 12:15-12:45 (教職員:定員10名)
場所:保健診療所地下1階 オープンラボ
- ◆10/21(月) 12:15-12:55 (学生:定員30名)
～生協ヘルシー月間キックオフイベント～
場所:吉田南 吉田ショップ2階 ヘルシー弁当講座生協員も参加です！
- ◆12/10(火) 12:30-13:00 (学生・教職員:定員10名)
場所:船井交流センター 34会議室

「食べ方提案@食堂」in 宇治キャンパス

あなたが普段選んでいる食事に足りないものは何なのか？
実際の食堂でバランスのとれた食事の選び方をレクチャーしていただきます！

- ◆12/3(火) 12:10-12:50 (学生・教職員:定員10名)
場所:宇治食堂2階ビアテ

※ヘルシー弁当代(400円)、または食堂での食事代は自己負担となります。

<詳細・申込はwebまたはQRコードからどうぞ！>
京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 ヘルシーキャンパス 栄養部門
ホームページ: <https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/>

