

ヘルシーキャンパス栄養チーム「ヘルシー弁当講座」開催報告

2019年1月21日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年1月21日（月）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」を開催しました。参加者は学生・教職員含めた合計11名の方々にご参加いただきました。

当日の様子や参加者の声

ヘルシー弁当を食べながら、ヘルシー弁当のヒミツや普段の食事選びのコツについて学ぼう、という今回の講座。ゲストスピーカーに京大生協の管理栄養士 馬淵様をお招きし、講演していただきました。本日のヘルシー弁当メニューは「ミンチ豆乳サラダ弁当」。まずはヘルシー弁当がヘルシーである理由や、食材の工夫、食べ方提案についてお話いただきました。参加者の皆さんもうんうんと頷きながら、お弁当を食べておられ、ヘルシー弁当の工夫を実感されている様子でした。

分量の基準（モノサシ）を理解し、いつ・何を・どれだけ・どのように食べるのかという調整・選択が大事であり、その分量の基準（モノサシ）こそが「ヘルシー弁当」なのです。その基準を自分にあてはめ、取捨選択して食事をするのが人にとっての健康を支えることにつながると話していただきました。

質疑応答も活発で、「玄米は体に良いのでしょうか？」「水分は摂ったほうが良いのでしょうか？」など、食事や健康に関する内容全般に及びました。

参加者の皆さんからは「いい勉強になった」「健康を気にされている皆さんとお会いでき、モチベーションアップにもつながった」等の感想をいただくことができました。

ご参加、ありがとうございました。次回もお楽しみに！

京大生協の管理栄養士さんがヘルシー弁当を徹底解説、
ヘルシー弁当講座
ヘルシー弁当講座（ランチオンセミナー）を開催します！
「カロリー500kcalで満腹になる？満足度UPのヒミツ」
「塩分はカップ麺の約半分！美味しい味付けのヒミツ」などなど…
ヘルシー弁当のヒミツはもちろん、ヘルシー弁当を応用した
普段の食事選びのコツを京大生協の管理栄養士さんに
徹底解説していただきます。質問も大歓迎です。
日時 1月21日（月）12:15～12:45（受付12:00～）
場所 京都大学保健診療所 地下1階 健康づくりオープンラボ
参加費 400円（ヘルシー弁当代）※飲み物はご持参ください
申込方法 ヘルシーキャンパスHPよりお申込みください。12月30日
http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/nutrition/
【原大 ヘルシーキャンパス 栄栄】で検索！

写真



（報告：雑賀 真梨）