

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



健康科学センター×京大生協のコラボ弁当

カロリー500kcal以下
野菜は4種類以上
塩分は3g以下



ヘルシー弁当講座（ランチョンセミナー）を開催します！

「カロリー500kcalで満腹になるの？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☆

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） ※飲み物をご持参ください

申込方法 ヘルシーキャンパスHPよりお申込みください（先着10名）
<http://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/nutrition/>



『京大 ヘルシーキャンパス 栄養』で検索！

QRコード

