

からだセミナー

健康なからだ - 運動と栄養

理想の食事を食べながら栄養と運動について考えよう

2023年

7月13日 木曜日

18:15 ~ 19:45

日吉 食堂棟2F
キャンパス グリーنزマルシェ

定員 50名

注) 本セミナーでは食事を提供します。
お申込みの際には
アレルギー食材についてご確認ください。

参加無料

栄養しっかり
理想の

夜ごはん付

栄養バランスをとる

無駄なく食べる

からだを動かす

スポーツ医学研究センター
大学院健康マネジメント研究科 准教授



小熊 祐子 氏

ミニレクチャー

「しっかり動いて、しっかり食べよう！」

運動不足（体を動かす量が不足している人）が若い世代に多いです。また、部活動など運動をしてもそれに見合う量や質の食事がとれていないことも問題になっています（Relative energy deficiency in Sports, RED-S）。女性では特に月経不順や骨密度の低下として顕在化します。適切なエネルギーバランスで健康に。それがSDGsにもつながります！

管理栄養士・予防医学士



若尾 妃菜 氏

ミニレクチャー

「できることから少しずつ。

食事バランスアップ術！」

“バランス”って言われても整えるのは難しそう…？いいえ、そんなことはありません！食べる物、量、時間、の意味が分かれば1食の重みが変わってくる。きちんと食べることは誰にでもできる元気な自分でのための近道です！！

▼申込



<https://forms.gle/r1CbHmb864WYrJKNA>

keio.jp をお持ちでない方は、
当室メールアドレスまでご連絡ください

*一部タイトルや内容について変更になる可能性があります。

主催：協生環境推進室 / お問い合わせはQRコードよりメールにてお願いいたします。

