

栄養支援室はじめました

栄養士の大津です。本年度より新たに「栄養士」が配置されました。健康支援センターに在籍していますので、気軽に訪ねて来て下さい。

食育だより

「読む栄養☆食育だより」では「食」に関係した様々な情報を発信していきます。楽しみにして下さい。

栄養士が配置された経緯



「食生活が乏しい・乱れている」「肥満・痩せ」など健康が心配であると、学生、学長、校医から声上がり、栄養面から健康のサポートができるように配置されました。大学内に栄養士が配置されるのは非常にめずらしく、教職員は学生の健康を願い活動します。

健康的なキャンパスライフのために

食に関する知識

今の自分は食べ物の積み重ねで作られています。好きなものを自由に食べる生活は、体と心の不調の原因になります。逆に栄養のあるものをバランス良く食べていけば、体と心の不調は薄れていきます。

食を選択する力

そのためには、何をどれくらい摂れば良いか栄養の知識が不可欠です。「食に関する知識」「食を選択する力」「望ましい食生活」を身につけ、健康的なキャンパスライフを送りましょう。また、将来にわたって楽しく健康で豊かな生活が過ごせる事を願っています。

望ましい食生活



今後の栄養計画

「個別栄養相談」、「集団イベント」、「食事・食堂に関する意見交換会」、「SNSなどによる食育だより」など企画し実施していく予定です。

バランスの良い食事をとる方法は 一汁三菜

「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」の組み合わせを覚えておけば、バランスの良い食生活が送れます。

