

# 食生活講座～健康な毎日につなげる～ 後期

1622A

関連する SDGs :



申込フォーム

スマートフォンからも  
お申込みできます



期 間：2024 年 10/17 (木) ～12/12 (木) [全 5 回]

期 所：尚綱学院大学地域連携交流プラザ

〒981-1294 名取市せきのした 5-3-1

(イオンモール名取あおばコート 3 階)

時 間：10:30～12:00

対 象 者：テーマに興味・関心をお持ちの方

教 材：毎回講師準備のプリントを配付します。

修了要件：80%以上出席した方に修了証を発行予定です。

定 員：20 名

最少催行人数：8 名

受 講 料：6,500 円


## 受講生へのメッセージ

★☆☆ (レベル1: 初級)

各回完結編です。5 回コースになります。健康づくりや食生活へ興味・関心をお持ちの方の参加をお待ちしております。演習も含まれます。

〈演習〉

- ・「手ばかり」を活用した「たんぱく質の摂り方」の計算方法
- ・塩分チェックシートを使用した塩分量の計算
- ・備蓄チェック：3日分の食料と水+α (乳幼児・高齢者) など、皆さんのお越しをお待ちしています！

日程	テーマ・内容	講 師
第 1 回 10/17	<b>食環境と食生活①</b> —食料自給率の変遷と食生活の変化— 日本と諸外国の食料自給率の変遷と課題について学習します	高橋 睦子  尚綱学院大学 客員教授、 管理栄養士、 介護支援専門員  
第 2 回 10/31	<b>食環境と食生活②</b> —食品産業の発展と食生活— 加工食品や調理済食品の利便性について学習します	
第 3 回 11/14	<b>食情報と食を選択する力</b> —消費者ニーズ— 食の安全確保のための組織等について学習します	
第 4 回 11/28	<b>ライフスタイルと食生活</b> —生活時間と食生活の変容— 食に対する価値観の多様化について考えてみましょう	
第 5 回 12/12	<b>災害時における食生活支援</b> —緊急時・災害時の食生活について考えてみましょう—	

食生活講座  
～健康な毎日につなげる～

後期