

センター企画

栄養講座「朝の運動と栄養の重要性について」レポート

日時：5月25日（月）9時～9時30分

場所：2号館1階 学修支援センター 学習室1

担当：健康栄養学科 神田あづさ先生

参加者：健康栄養学科3年 11名、健康栄養学科1年 1名、人間発達学科4年 4名、
グローバル・スタディーズ学科3年 1名 計17名

第Ⅱ部 栄養講座



朝のラジオ体操後に第Ⅱ部として、栄養講座を開きました。朝の運動と朝食は、身体の機能を目覚めさせ、かつ、1日の始まりのエネルギーを摂取するのにとっても重要なことだそうです。

時間がない忙しい朝でも、「手軽にとることができるシリアル+ヨーグルトや牛乳+果物」でバランスがよい食事になることも学びました。

朝食体験



栄養講座の最後に、忙しい朝に便利な朝食体験をしました。シリアルに入れるバナナは上下端の部分をそれぞれ1cmほど切除し、これを輪切りにして添えます。端を切除する理由は、先端からしみこんでいる可能性のある農薬等の摂取を少しでも減らすためです。バナナはほとんどが輸入です。今回は輸入食品の農薬等をどのようにすれば摂取を減らすことができるのかもあわせて学びました。

センター企画「ラジオ体操」との連動企画でしたが、これをきっかけにラジオ体操への参加者も定着していくことを期待したいと思います。