

学令和5年度みやぎ県民大学「学校等開放講座・大学開放講座」

# 健康づくりのための食事

～古き良き時代の食から学ぶ新時代の食～

世界中のさまざまな食が容易に手に入り、食に対する考え方も多様化する現代。しかしそれゆえに、どう食事に向かい合えばよいのかを見失い、迷い悩む人も少なくありません。現役学生とともに古き良き時代はどんな食事だったのかを学び、現在の自分の食事をコンピューターで栄養価計算して振り返り、自分にあった食を考えます。

## 日時 全5回シリーズ

- 8/5 (土) 13:00～14:30 オリエンテーション 宮城県民の健康および食生活の現状を知る
- 8/10 (木) 13:00～14:30 禪に習う食生活 ～昔は生活習慣病がなかった？～
- 8/24 (木) 13:00～14:30 食事調査 自分の食事を書き出して栄養価計算してみよう
- 9/4 (月) 11:00～13:00 どんな食事バランスが理想的な食事か？(調理実習含む)
- 9/18 (祝) 13:00～14:30 自分の結果から理想の食事を考える

講師 佐々木 裕子 健康栄養学科教授、管理栄養士  
専門分野は公衆栄養学



会場 仙台白百合女子大学 講義室

仙台市泉区本田町6-1

受講料：食材料費のみ実費

対象：宮城県民で、エクセルの基本操作ができる方

定員：14名

申込期間：7月3日(月)～7月30日(金)

申込方法：EメールまたはFAXにて、氏名(ふりがな)、性別、年齢、郵便番号、住所、職業、電話番号をご記入の上、申込期間内にお申し込みください。

お申込・お問い合わせ先

仙台白百合女子大学 地域貢献研究センター

E-mail: [event@sendai-shirayuri.ac.jp](mailto:event@sendai-shirayuri.ac.jp)

FAX: 022-374-4577