

「家族みんなのための栄養学～三世代に向けた持続可能な食生活～」

1 趣 旨

「バランスの良い食事」が望ましいことはわかっていますが、実際にどのように考えれば良いのかわからないという方は少なくありません。体の構造や機能との関係について理解を深め、少しずつ栄養面を意識することから始めてみませんか？ 手の込んだお料理でなくても、栄養バランスを整えて、豊かな食生活を実現することは可能です。一人暮らしの大学生、単身赴任の方、高齢者などでの大事なポイントとともに、クイズ形式なども取り入れて、明日からの実践に活かせるようなノウハウを学びます。

2 希望曜日・時間

第一希望： 土 曜日 午後 1 時 ～ 午後 3 時

第二希望： 土 曜日 午後 4 時 ～ 午後 6 時

第三希望： 日 曜日 午後 1 時 ～ 午後 3 時

3 講座コーディネーター

成田 一衛 (新潟大学腎研究センター 腎・膠原病内科 教授)

富永 佳子 (新潟薬科大学 薬学部 社会薬学研究室 教授)

4 主な受講対象者(ターゲット)

30代～60代の主婦

5 プログラム・指導講師

回	日にち	テーマ(25字以内)	内容(60字以内)	講師
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				