

令和3年度 健康セミナー（栄養）

～コロナ禍で大学生が陥りやすい食生活～

外出自粛で行動範囲が狭くなり、活動量も低下することによって、消費エネルギーが減り、肥満につながりやすくなります。また、自分で決める食事が多いと、好きなものに偏りやすく、間食が増えたり、栄養も偏ってしまいます。そのほかにも、ストレスによって暴飲暴食の傾向も高くなったり、反対に食べなくなったりすることもあります。

パネルやフードモデル、パンフレットを展示しています。保健師・看護師等による食事や栄養相談もできます。

食事は、生活リズムを整えるため、健康を保つため、感染予防のためにも重要です。自分の食生活を振り返ってみませんか？



事前
申込不要

6月21日（月）～ 7月15日（木）
場所：保健室 2号館1階
時間：9：00～16：30（平日のみ）

- ・カルシウム摂取指導用食品（30種）
- ・野菜1日350g カットした野菜モデル（17種）
- ・塩1gに相当する調味料・食品フードモデル
- ・野菜350g 調理前後の変化モデル（5種）

フードモデル展示

パネル展示

問い合わせ先
健康サポートセンター 保健室
083-929-6512（平日 8:40～17:10）
Mail:hoken@yamaguchi-pu.ac.jp

- ・コロナ禍の健康二次被害とその予防
- ・鉄欠乏性貧血予防の食生活
- ・朝ごはん、ちゃんと食べてる？
- ・食事バランスガイドを考える実践編
- ・食事のバランスとれていますか？
- ・無理なダイエットをしていますか？
- ・野菜は1日350g以上食べましょう など