

令和7年度

無料

健康セミナー (栄養)

テーマ **見て知る！食べ物の脂質**

期間 5月21日(水)～6月13日(金)

時間 9:00～16:30

場所 2号館1階 保健室



脂質は貴重な栄養素の一つですが、取り過ぎは肥満につながります。今回、食品に含まれる脂質量や脂質の割合が見てすぐわかるフードモデルを多数展示しています。これを機会に、食生活の見直しや体重管理（ダイエット・やせ等）について考えてみませんか？どうぞ、お気軽にお越しください。

<フードモデルの一例>



カレーライス



鶏のから揚げ



とんこつラーメン

その他、焼きそば、かつ丼、ロールケーキ等多数展示しています。

お問い合わせ

健康サポートセンター 保健室 8:40～17:10

☎ 083-929-6512 (保健室直通)

MAIL : hoken@yp4.yamaguchi-pu.ac.jp