

【活動内容】

1) . 「健康通信」の発行

本学教職員の健康上の問題点を抽出し、健康やメタボ予防に関する啓発的な媒体配布を実施するため、本学管理栄養学科の学生と「メタボリックシンドロームと内臓脂肪型肥満」をテーマにした健康通信第1号を発行し、学内外に向けても配布しています。

2). 集団栄養指導「健康講座」の開催

「高血圧と脂質異常症」をテーマとし、学生たちが講師となり、本学教職員および学生の聴講者を前にして、2021年12月1日に健康講座を開催しました。



健康通信第1号



健康講座の様子

3). スポーツ特待生およびスポーツを熱心に行っている学生に対する栄養指導の実施

「栄養指導を通して、どのようになりたいか」について、事前アンケートを実施し、この結果と対象者の体組成をもとに、本学管理栄養学科の学生が、1人1人内容が異なるオーダーメイドのリーフレットを作成し、個別指導を行いました。また対象学生に「必要な栄養素を補える栄養バランスの良い食事」が自宅でも実践できるように、体組成データを基に必要栄養量等も摂取できる献立を作成し食事面のサポートもしています。



体組成計測の様子



個別栄養指導の様子