

# 大学生のための食育講座

～ ヘルシーメニューでカラダを作ろう～



**12月12日 (水)**

**15:00 ~ 16:00**

**[受付 14:30~]**

学生が気になる、食事・栄養と健康やスポーツ能力の向上について、附属病院管理栄養士が献立のたて方、食品の選び方、メニューの組み合わせ方、スポーツにより必要な栄養素の摂り方など、普段から実践できる工夫を説明します。

また、大阪府が『V.O.S.メニュー』（野菜たっぷり・適油・適塩）として承認した近畿大学オリジナルのヘルシーメニューを発表！

実際に調理している場面も動画で紹介します。

オリジナルV.O.S.メニューは  
1月以降、期間限定で学内食堂  
(KURE、カフェテリアメンバー)  
にて提供！

**日時** 12月12日 (水) 15:00 ~ 16:00 [受付 14:30~]

**場所** 近畿大学 東大阪キャンパス 21号館3階312教室

**定員** 200名

**講演** 「大学生のための食育講座 ～ヘルシーメニューでカラダを作ろう～」

**講師** 近畿大学医学部附属病院 栄養部 森田 隆介  
栄養部 渡辺 紗弥佳