

食育県民講座のご案内

奈良県では健康寿命日本一を目指し、様々な健康づくりに取り組んでいます。

県で研究した結果、健康寿命の延長に男女とも「塩分摂取量」が深く関わっていることが分かりました。

塩分のとりすぎは、脳卒中や高血圧を引き起こす原因となります。栄養士養成課程のある県内5大学*が連携し、「適塩」をテーマに、無理なく、おいしく、健康的な食生活が続けられるよう「食育県民講座」を開催します。

大学のキャンパスまでおでかけいただき、「適塩」について学んでみませんか。

*5大学：畿央大学・近畿大学・帝塚山大学・奈良佐保短期大学・奈良女子大学

講座一覧

受講料無料
※一部実費負担

	開催日 場所	時間	テーマ	講師	定員
1	2月7日 (土) 畿央大学	10:00 ～ 11:30	減塩で予防する生活習慣病 骨そしょう症にもつながる塩分の過剰摂取 骨密度を測り、生活習慣病予防を学ぶ	近畿大学農学部 食品栄養学科 講師 郡 俊之	40名
2	K棟 ※昼食は学食が ご利用いただけ ます。	13:00 ～ 14:30	家庭でできる減塩のコツ ～家族みんなで手軽にチャレンジ!～ あなたの「濃味生活度」を測定。 家族みんなで手軽に実践できる減塩のコツを学ぶ	畿央大学健康科学部 健康栄養学科 准教授 村木 悦子	100名
3	2月13日 (金) 奈良佐保 短期大学	10:00 ～ 11:00	「塩」ってなに? ～塩を味方に健康づくり～ 塩は体に悪い?適塩はどれくらい? 塩のいろいろや適塩となる食生活の方法を学ぶ	帝塚山大学現代生活学部 食物栄養学科 講師 岩橋 明子	100名
4	6号館 ※昼食は学内の レストラン「鹿野 園」(バイキング 1,800円)あり。 周辺に、コンビニ 等はありません。	11:15 ～ 13:45	野菜でおいしく減塩料理教室 (調理実習と試食) 血圧の上昇を防ぐ働きのある野菜を使い、うす味に することで、より旨味をひき出す調理方法を学ぶ *持ち物:三角巾、エプロン、手ふき *参加費:500円	奈良佐保短期大学 生活未来科 講師 須谷 和子	30名
5		14:00 ～ 15:30	見える塩・見えない塩 ～食べ物の中の塩分～ 加工食品などには見えない塩が多く含まれる 普段の食事の塩分摂取量を学ぶ	奈良女子大学生生活環境学部 食物栄養学科 教授 菊崎 泰枝	100名

※受講方法・申込書・会場案内は裏面にあります。

※申し込み〆切: 1月26日(月) 申し込み多数の場合は抽選。お越しいただけない場合のみ連絡いたします。



会場案内

講座 1・2 2月7日開催
会場：畿央大学



北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2

- 五位堂駅から徒歩 15分
- 五位堂駅・JR 王寺駅から奈良交通バス「馬見中五丁目」下車すぐ
- 駐車場はありませんので、公共交通機関でお越し下さい。

講座 3・4・5 2月13日開催
会場：奈良佐保短期大学 6号館



奈良市鹿野園町 806

- 駐車場あり
- 近鉄奈良駅・JR 奈良駅から奈良交通バス「奈良佐保短期大学」下車すぐ
「護国神社」下車、徒歩 5分

☆会場までの交通アクセス詳細については、各大学のホームページでご確認ください。

申し込み方法・問合せ先

下記受講申込書を記入の上、FAX または、郵送のいずれかの方法でお申し込みください。

※申し込み〆切：1月26日（月）

当日の消印有効

※申し込み多数の場合は抽選。お越しいただけない場合のみ連絡いたします。

＜申し込み先＞

- 郵送先：〒 630-8501
奈良市登大路町 30
県健康づくり推進課 宛て
- FAX：0742-22-5510

＜問合せ先＞0742-27-8662
(県健康づくり推進課)



奈良県食育推進ロゴマーク

申し込み FAX：0742-22-5510

食育県民講座受講申込書

氏名			男 女
連絡先	住所	〒 -	
	電話番号		
	FAX 番号		
↓ 受講をご希望の講座に○をつけてください。			
1	2/7 (土) 10:00~11:30	減塩で予防する生活習慣病	
2	2/7 (土) 13:00~14:30	家庭でできる減塩のコツ ~家族みんなで手軽にチャレンジ!~	
3	2/13 (金) 10:00~11:00	「塩」ってなに? ~塩を味方に健康づくり~	
4	2/13 (金) 11:15~13:45	野菜でおいしく減塩料理教室 (調理実習と試食)	
5	2/13 (金) 14:00~15:30	見える塩・見えない塩 ~食べ物の中の塩分~	

*講座お申し込みの際に頂きました個人情報、本食育県民講座に付随する目的以外には使用することはありません。