

協力: 畿央大学

ウェルネス共創研究センター  
健康栄養学科



### 畿央大学

畿央(きおう)大学は、奈良県広陵町に所在する、理学療法士・看護師・管理栄養士・建築士・教員・保育士など「健康・デザイン・教育」分野のスペシャリストを養成する大学です。2003年の開学以降、近隣の市町を中心に様々な教育型地域貢献に取り組んできました。

大学での学びを地域の皆様の健康維持に役立ててもらえるよう理学療法学科・健康栄養学科の教員・学生が運動・栄養面でのサポートをさせていただきます。



## 無印良品で整う

# カラダチェック & 簡単レシピ

参加費  
無料

第1回 **4/30** (木)

定員 **15**名  
時間 **16:20-17:20**  
場所 **本と喫茶エリア**

無印良品では、地域のみなさまと店舗スタッフがともに軽い運動や血圧・体組成の測定を行い健康を考える「あさかつ」イベントを定期的で開催しています。

今回の「管理栄養士のタマゴが無印良品と考えた健康ごはん」は、「あさかつ」のスピノフ企画として、「食」を通じて健康についてともに考える企画となっています。

### 日程・テーマ

2ヵ月ごとにテーマを変え、栄養学に基づいて学生が考えたレシピを月替わりでお試しください。

4月30日(木) **テーマ**  
5月21日(木) **アンチエイジング**

6月4日(木) **テーマ**  
7月9日(木) **骨に良い食事**

### ■レシピ (4月30日(木)分)

サラダチキンと  
ゆで卵の  
グリーンサラダ



### メイン食材

無印良品 冷凍食品  
すぐ使える 緑の野菜

の商品を使用し、様々なレシピをご紹介します。



### レシピカード

ご参加の方には、オリジナルレシピカードをお渡しします。



### お申し込み方法



### 第1回 スケジュール 16:20-17:20

16:20-16:30	受付
16:30-16:45	ベジミルの測定
16:45-16:55	学生からのレシピ紹介+試食
16:55-17:05	教員からの講話
17:05-17:15	アンケートタイム
17:20	終了



無印良品 イオンモール橿原  
[本と喫茶 Café&Meal MUJI・橿原書店]

〒634-0836 奈良県橿原市新堂町 241-1 イオンモール橿原ウエスト・ビレッジ  
営業時間 10:00-20:00 (本と喫茶エリアは 9:00-20:00)  
電話番号 無印良品 0744-21-8153 / Café&Meal MUJI 0744-48-5361 / 橿原書店 0744-21-8153