

ヘルシーおたメシ！

あなたに ピッタリの食事とは？

講師：大学生協事業連合 西2地区FS事業部

やまもと めぐみ

山本 恵 管理栄養士

日程

1月29日(火)
12:10～12:40
(受付11:50～)

場所

生協食堂1階 特別室

費用

ヘルシー弁当 ¥400 (お茶付き)
※当日受付で集めます



今日は
何かな？

- ・1日の適正量
- ・メニューの選び方・食べ方の工夫
- 高血圧気味の方は・・・
- ダイエットしたい方は・・・



教職員・学生対象 先着25名 (〆切 1/25(金)12時)

《申し込み先 / 申し込み内容》

◆申し込み先

mail: health_phn@ml.nagasaki-u.ac.jp

保健・医療推進センター 095-819-2213

◆申し込み内容: ①職員(所属)/学生 ②氏名 ③メールアドレス

ヘルシー弁当を食べながら、一緒に学びましょう！

長崎大学
ヘルシーキャンパス
プロジェクト