

中国学園大学・中国短期大学第 48 回学園祭

中国学園大学 公開講座

たくさん知って、たくさん体験！
楽しく学べる2日間！！
みなさんお誘いあわせの上、
中国学園大学の公開講座に
お越しください！！



2013年10月12日(土)・13日(日)
12号館 1~5階

それゆけ！栄養ミュージアム

～見て触って食べて楽しもう あなたも今日から食博士～

2013年10月12日(土)・13日(日)

10:00～15:00 12号館 1～3階(受付1Fロビー)

3F 測って！



測って健康！～自分の健康について振り返ろう～
選んでのせてサッと測れるフードモデルで食生活を振りかえり
楽しく日々の健康について学びます。
採血なしで血中ヘモグロビン量の測定(貧血チェック)や
骨密度(骨の強さ)も測定できます。

さよなら脂肪、お帰り筋肉 ～元気な体を作るには～
あなたは痩せてる？太ってる？
体脂肪を測って自分の体を知り、ストレッチで筋肉をつけよう！

2F 学んで！

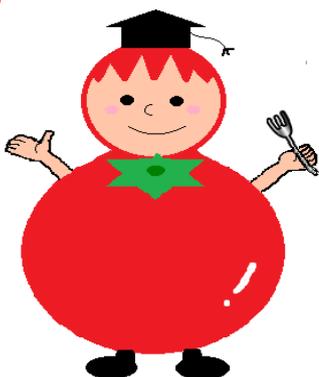


学校給食と郷土料理について
学校給食に取り入れられている全国の代表的な郷土料理を
紹介します。試食もあります。お楽しみに！！

岡山の郷土料理と生活習慣病予防
岡山を代表する“すし”を生活習慣病予防の視点から解剖します！
岡山のばら寿司をメインに健康的な食事を考えました。

外食、中食、家庭料理について
外食・中食(お店で買った総菜など)・家庭料理の上手な活用方法を
紹介します。すころく形式であなたの食生活をチェック。
手軽で簡単にできるレシピも紹介します。

1F 体験して！



野菜でわくわく♪
あなたは何タイプ？あなたの食生活にあった野菜料理をご紹介。
食べて実感・作って納得！食博士の第一歩

食べて、学んで、ミニ博士 ～アレルギーについて～
試食やクイズをしてもらいながらアレルギーのことを知って
あなたも今日からミニ博士になりましょう。