

第42回 心身健康科学サイエンスカフェ

間食の摂り方について



人間総合科学大学 人間科学部
健康栄養学科

助教・管理栄養士 大出 理香 先生

平成31年2月22日(金) 18:00 - 20:00

場所：人間総合科学大学 東京サテライト
(お茶ノ水)

参加費：500円 受付：17:30-

演者から

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物や飲み物のことです。栄養補給のほかに、気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割を持っています。間食は心の栄養とも言えるでしょう。しかし、間食の摂りすぎは、肥満にもつながる可能性があるため、回数・量・質を考える必要があります。

みなさん、間食を摂っていますか。

本カフェでは、実際にお菓子をつまみながら間食のエネルギーを確認していきます。参加者のみなさんがよく口にするせんべいやチョコレート、清涼飲料水のエネルギーについて、グループワークを通して楽しく学んでいただきたいと思います。

みなさまのご参加をお待ちしております。

人間総合科学大学
東京サテライト
(東京・お茶ノ水)
JR 御茶ノ水駅から徒歩
●徒歩 4分



お問い合わせ、お申し込み
人間総合科学心身健康科学研究所

E-mail jshas@human.ac.jp

☎ 048-749-6111

webからも申し込めます

