

参加無料

東北大学病院

からだの教室 第3回

デキる大人の

食事

レッスン

食べて知る！食生活セルフコントロールのコツ

食生活を改善したいけど、
どうすれば良いかわからない…

仕事が忙しくて
食事に気がつかう暇がない…

将来の
生活習慣病が心配…

あなたが感じている食事の不安や疑問を解消してみませんか？

今回の「からだの教室」では、

栄養バランスの良い食事を食べながら、普段の食生活を振り返ります。

食事の基本を知ることは、健康でイキイキとした毎日を送るための第一歩。

当院の管理栄養士が監修した、「あなただけのお食事」をご用意してお待ちしております。

体格や生活習慣に
合わせた
オーダーメイド
の
食事付き

2015年7月22日 水

19:00 - 20:30 (開場18:30)

東北大学病院 東病棟 2F 栄養相談室

宮城県仙台市青葉区星陵町1-1

お申し込み ※詳しくは裏面をご覧ください

応募締め切り日

事前のお申し込みが必要です

2015年7月17日 金

プログラム

Lesson ① 食べて知る！「正しい食事」と「いつもの食事」の違い

Lesson ② コツを知る！食生活セルフコントロール

Lesson ③ 答えます！食事や栄養に関する疑問・質問

講師・監修

管理栄養士 岡本 智子 (東北大学病院 栄養管理室室長)

対象者

社会人(20代後半~40代)

定員

15名

※定員数になり次第、申し込みを締め切らせていただきます。ご了承ください

主催：東北大学病院

後援：宮城県、仙台市、宮城県医師会(予定)、仙台市医師会(予定)



東北大学病院



デキる大人の

食事レッスン

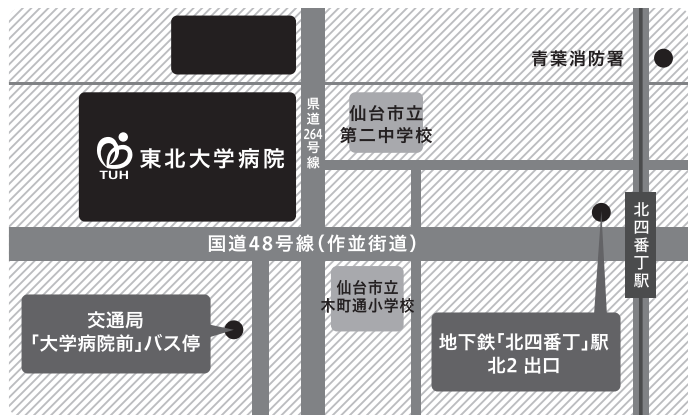
食べて知る！食生活セルフコントロールのコツ



交通アクセス

- 市営地下鉄「北四番丁」駅 北2出口より八幡町方面へ徒歩約10分
- 交通局「大学病院前」バス停留所より徒歩約5分

※駐車場のご用意はありませんので、公共の交通機関をご利用ください



申し込み方法

応募締め切り日 2015年7月17日(金)

フォームから

下記にアクセスし、
必要事項をご入力の上、お送りください

※「事前アンケート」は「質問」に「からだの情報」は「連絡事項」にご入力ください

<https://secure.hosp.tohoku.ac.jp/karada/contact/>



Eメールで

氏名、住所、電話番号、Eメールアドレス
事前アンケート、からだの情報をご記入
の上、下記までお送りください

karada@pr.hosp.tohoku.ac.jp

FAXで

下記の申し込み書に
必要事項をご記入の上、
ご返送ください

022-717-8931

お問い合わせ

東北大学病院広報室「からだの教室」担当
TEL:022-717-7149 FAX:022-717-8931
E-mail: karada@pr.hosp.tohoku.ac.jp

申し込み書

FAX : 022-717-8931

(ふりがな)

氏 名

住 所 〒 (-)

電話番号 () -

Eメールアドレス @

事前アンケート

1. 参加の理由をお聞かせください(該当の項目を○で囲んでください)

- ①食生活が不安 ②内容に興味があった ③タイトルにひかれた ④講師にひかれた ⑤知人、友人の紹介 ⑥その他 ()

2. 当日は、どんなことが知りたいですか？ご自由にお書きください

[]

3. 食物アレルギーをお持ちの方は食品名をご記入ください ※当日はお食事をさせていただきますので必ずご記入ください

[]

からだの情報

あなたの体格、生活習慣にあわせた食事をご用意するために、以下の質問にご回答ください

身長	cm	体重	kg	性別	男・女	年齢	歳	活動量	少ない・ふつう・多い
----	----	----	----	----	-----	----	---	-----	------------

活動量の目安

少ない：生活の大部分を座って過ごしている人
ふつう：デスクワーク中心だが職場内での移動や立った状態での作業・接客等を行う人、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを行う人
多い：移動や立った状態での作業が多い仕事に従事する人、あるいはスポーツ等余暇における活発な運動習慣をもっている人