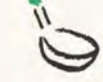


# 『相愛大学&大阪ガス』食育推進プロジェクト

食育のできる管理栄養士を育成する相愛大学と大阪ガスッキングスクールインストラクターによる

「からだの見える化」で健康的な生活習慣を!!



まずは『食』から始めませんか?



## パパッと美味しい・ヘルシークッキング

心身ともに健康で、明るく元気に充実した生活を送ることができるよう、「食」を通して自らの「健康な食事」のあり方を考えるとともに、正しい栄養・食生活の知識やスキルを身につけましょう。ぜひご参加ください。

日時 **平成28年7月6日(水)、8月3日(水)** 計2回

18:10~19:00 体組成・骨密度の測定 19:00~21:00 クッキング  
※受付開始 18:10~

場所 大阪ガスッキングスクール淀屋橋  
大阪市中央区平野町 4-1-2 (大阪ガス本社ビル 1F) TEL 06-6205-4640

対象 18歳以上で、健康づくりに関心のある男性・女性 32名(先着順)

参加費 2回で4,000円(調理実習材料費等 但し、講習費1人当たり2回分7,000円内容に相当)

内容

- ・体組成計(Inbody)による体組成の測定(BMI、体脂肪量、基礎代謝量等)
- ・超音波踵骨測定装置による骨密度の測定
- ・生活習慣記録機(Lifecorder)による運動量・歩数・総消費量等の測定(希望者)
- ・食生活自己診断の実施
- ・調理実習「からだにやさしい簡単クッキング」
- ・学生レポ!「健康・食情報!」

講師 相愛大学人間発達学部発達栄養学科教員・学生  
大阪ガスッキングスクール淀屋橋インストラクター

1回目



2回目



私たちと一緒に  
楽しいクッキングを!!  
ぜひご参加ください。

## プログラム

	日時	内容
1	7/6 (水)	18:10～ ・体組成計による体組成の測定 ・超音波踵骨測定装置による骨密度の測定 ・生活習慣記録機(Lifecorder)の着用説明(希望者) ・食生活自己診断の実施
		19:00～ 21:00 ・調理実習「からだにやさしい爽やか洋食」 ・学生レポ!健康・食情報!「カルシウム」
2	8/3 (水)	18:10～ ・体組成計による体組成の測定(前回未測定の方) ・生活習慣記録機(Lifecorder)の回収 ・超音波踵骨測定装置による骨密度の測定
		19:00～ 21:00 ・調理実習「からだにやさしいシャキシャキ中華」 ・学生レポ!健康・食情報!「野菜」

※体組成計では、我々の体を構成している体成分が均衡的なのか、体脂肪が多い部位はどこなのかなどを一目で分かりやすく見ることができます。  
 ※生活習慣記録機では、身体活動の強さを測定し、消費エネルギーを計算します。また、1日の運動の強さをグラフにすることにより、生活リズムがわかります。  
 ※骨密度の測定は骨粗しょう症の1次スクリーニングを行うのに最適です。



※体組成計による測定は18:10から実施します。

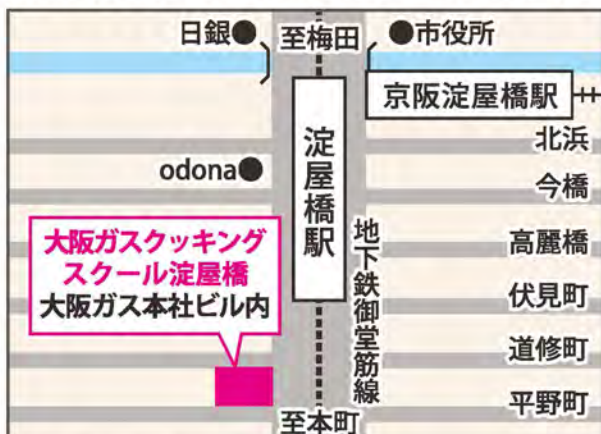
## お問い合わせ先

- ◆申込み問い合わせ TEL 06-6205-4640  
(大阪ガスッキングスクール淀屋橋)
- ◆内容問い合わせ TEL 06-6612-6213 内線 440  
(相愛大学人間発達学部発達栄養学科公衆栄養研究室)

## お申込み受付

インターネット受付:6/1(水) 21:00～  
 電話受付:6/3(金) 10:30～ 先着順

## 大阪ガスッキングスクール淀屋橋



最寄駅・所要時間  
 地下鉄御堂筋線「淀屋橋」駅下車  
 13番出口を南へ徒歩約5分

大阪ガスッキング

検索

<https://www.og-cookingschool.com>

スマホ  
 ケータイからも  
 アクセス出来ます



ケータイ



ご記入いただきました個人情報は、大阪ガス株式会社および(株)大阪ガスッキングスクールが、料理に関する講習会・イベントのご案内、アンケートの調査・分析、ガス機器等の安全性・品質向上のための情報収集、エネルギー・ガス機器等の販売、商品・サービス情報のお知らせのために、共同利用させていただく場合がございます。

詳細はホームページの「プライバシーポリシー」  
<https://www.og-cookingschool.com/other/privacypolicy.aspx> をご覧ください。  
 運営:(株)大阪ガスッキングスクール

※記載事項はやむを得ず変更になる場合がありますので、ご了承ください。