



# 健康と栄養



## -日頃の献立作りに役立てよう-

近年、加齢に伴う「フレイル」が問題となっています。フレイルになると体を動かすことが億劫になって活動量が減り、さらに体を動かさなくなるという負のループになってしまいます。そこで、いつまでも元気で活動的であるためには、フレイルになる前に予防すること、そして、そのためにはたんぱく質やカルシウムの摂取と適度な運動が重要となります。今回の健康講座では、日頃の献立作りに生かせるたんぱく質やカルシウムを上手に摂る秘訣についてお話しします。

**講師：信州大学教育学部 准教授 沖嶋 直子 先生**



**事前申込制  
視聴無料**

**申込受付期間：6月29日（木）～7月7日（金）  
配信期間：7月9日（日）～7月30日（日）**

★**オンデマンド（ご自宅等）での視聴** お申し込みは  
地域保健推進センターホームページ 又は QRコードから →



★**大学での録画視聴** お申し込みは  
地域保健推進センターホームページ 又は QRコードから →



今回の健康講座は、オンデマンド（録画した解説動画）により実施いたしますが、パソコン・スマートフォン・タブレットでインターネットへの接続が難しい方のために、医学部保健学科内の講義室を視聴会場として開放します。講師のいない講義室での動画の視聴となりますが、よろしければ、事前申込みの上、ご利用いただければ幸いです。

大学で視聴できる日時：7月12日（水）13：30～、14：30～、15：30～  
7月19日（水）13：30～、14：30～、15：30～  
7月26日（水）13：30～、14：30～、15：30～

視聴会場：信州大学医学部保健学科 中校舎1階 211講義室

※駐車場は附属病院の外来駐車場又は松本市宮美須々駐車場をご利用ください。

お問い合わせ先

信州大学医学部保健学科 学務第2係（受付時間 平日 8:30～17:15）

TEL：0263-37-2356 FAX：0263-37-2370

E-mail：cchphoken@shinshu-u.ac.jp

ホームページ：http://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/medicine/health/cchp/