

まずは、 やってみる。

簡単そうにみえても、やってみると意外に難しい。
やってみることで、自ら、試して、確かめることができる。
やってみることで、実感でき、納得もいく。
うまくやれるのは、理論に基づいているから。
自然と、理論もわかるようになる。

食事の記録用紙 第4版

— 食事しるべ・食事評価・献立作成 —



本学が開発した食事法
「**四群点数法**」をベースに
学ぶから、
栄養的で、経済的で、おいしい
食事プランの基本が
身につく。



4つの食品群別に
摂取量をチェック!

自分の食事を記録し、食品や栄養素の摂取量から、
自分の食生活を評価

【実践栄養学演習】

食事記録、栄養価計算を行うことで、バランスの
とり方、それらをコントロールすることの大変さや
難しさを学びます。



ウォーキングにより、呼吸を採取し分析を行い、
その結果から消費エネルギー量を算出

【栄養学実験実習】



スピードを変えて実際に自分で歩いてみて、
その強度を測定

【健康づくり運動処方】



健康づくりのための様々なスポーツの
実践方法を学ぶ

【健康管理スポーツ実践】