

講義タイトル	生活習慣病の予防 「バランスの良い食事」 について	学科名	食物栄養学科
		講師名	吉村真奈美/准教授
		専門	臨床栄養学
		対象	高校生以上
概 要			
<p>生活習慣病の予防には栄養・運動・休養（睡眠）この3つのバランスを保つことが大切です。</p> <p>栄養に関しては、食生活を整えることが重要です。</p> <p>食生活習慣を改善するためのポイント「バランスの良い食事について」お話しします。</p>			