

令和8年度 香川県健康づくり支援体制整備事業

参加費
無料

香川短期大学 公開講座

知る・測る・実践する

～ 野菜から始める健康づくり～

野菜を知って、からだを測って、今日からできることを見つけよう。



令和8年

10月3日 土

10:00～13:00 (受付 9:30～)



香川短期大学 2階講義室
綾歌郡宇多津町浜一番丁10番地



120名 (先着順)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

講座1 10:05-10:45

収穫後も生きている！
野菜の知られざる世界

— 鮮度と栄養のヒミツを科学する —



講師

香川短期大学 食物栄養学科
教授 牧野 義雄

講座2 10:55-11:15

おいしく食べて健康に！
野菜たっぷりの
簡単レシピ紹介



講師

香川短期大学 食物栄養学科
教授 次田 一代

体験コーナー

11:15-13:00

栄養バランスをチェックしながら健康な食事について学ぼう！

① 食育 SAT 体験

食事のバランスをチェックして
食生活の改善点がわかります。



② ベジチェック

センサーに手をのせるだけで、
野菜摂取レベルが
わかります！



③ ヘモグロビン簡易測定 骨密度簡易測定

血液中のヘモグロビン量や
骨の状態を簡単に
測定できます！



※体験コーナーは時間内に自由にご参加ください。

④ 野菜料理レシピ 配布＆試食

簡単でおいしい
野菜たっぷりレシピを
ご紹介！試食も
あります！



⑤ 簡易採尿調査 キット配布

(ダイエットチェック)
自分の栄養状態を
調べられます。



参加者に調査キットを
プレゼントします！

申込方法

右記QRコードからお申込みください。
お申込みは、9月26日(土)まで。

QRコードの読み取りができない方は、
本学までお電話またはメールにて
お申込みください。

参加申込用
QRコード



公開講座に合わせて適塩弁当を販売します！

販売場所 香川短期大学 学生食堂

販売期間 10月3日(土) 11:30～13:00

販売価格 税込 800円

ご予約は、左記の参加申込用QRコード、
または、下記事務局までご連絡ください。



1食 食塩相当量 2g以下
※お弁当イメージです。



香川短期大学
KAGAWA JUNIOR COLLEGE



tsugita_lab@outlook.jp

0877-49-5500 (代表) 0877-49-8041 (直通)



主催 香川短期大学

後援 香川県、宇多津町