

■おうち時間で栄養や健康について気軽に学べる■

経験豊富な管理栄養士による無料動画を配信

大阪樟蔭女子大学大学院 くすのき健康栄養センター（東大阪市長栄寺 2-12）は、申込者限定で無料動画を順次配信します。内容は、手間いらず、誰でも簡単に楽しく作れるお手軽レシピを紹介する「おてがルンルン♪料理」と、知っておくためになる健康や栄養に関するワンポイントレクチャー「健康栄養ミニ講座」の2種類です。

本件のポイント

- 教育機関として、栄養や健康に関する知識を社会に還元
- 経験豊富な管理栄養士が、不要不急の外出自粛生活で生じる健康問題やお手軽レシピについて解説
- 自宅でいつでも気軽に学べる動画（YouTube）を配信

本学のくすのき健康栄養センターは、地域連携と健康・栄養の教育活動の拠点として、栄養関連の専門教育を広く提供し、地域の方々の健康的な食生活やカラダづくりを支援しています。また、同センターは東大阪市と協力し、2018年から特定保健指導を行っています。

■増えたおうち時間を活用し、健康を維持・増進できるよう支援する

現在、新型コロナウイルス感染拡大において、不要不急の外出が自粛されるなか、人々の栄養・食事摂取の偏りや、環境変化による食欲減退、食欲増進などの諸問題が健康面にさまざまな影響を及ぼすことが懸念されています。そこで、本学のくすのき健康栄養センターでは、自宅で手軽に健康・栄養について学べるよう、オンラインによる動画配信（申込者限定）を開始し、地域の皆さまの食生活をサポートしています。

■誰でも簡単に楽しく作れるお手軽レシピを紹介する「おてがルンルン♪料理」

厚生労働省は、1日350g以上の野菜を食べることを目標としています。調査（2019年国民健康・栄養調査）、野菜摂取量の平均は280gで毎日70g不足しています。そこで、本センターでは、手軽に野菜が摂取できるレシピを紹介しています。公開中の動画は、包丁、まな板不要、コンビニで簡単に手に入るカットキャベツを使った、おしゃれな料理を紹介しています。



【動画公開期間】 第1弾：配信中～7月末 / 第2弾：7月前半～9月末

■健康や栄養に関するワンポイントレクチャー「健康栄養ミニ講座」

最近、生活習慣病や要介護状態の予防対策に栄養・食事の重要性が見直されています。また、病気予防のみならず、アンチエイジングや筋肉アップなどの目的でも、様々な年齢層の方に栄養・食事の意識が高まってきています。しかし、やる気満々に取り組んで目標達成できても、その後に継続している成功例はそれほど多くありません。特にこの適切な食習慣を持続して身に着けることはとても難しいものです。このミニ講座では、やる気と持続を可能にするための「健康的に食べる」ヒントを提供します。

【動画公開期間】第1弾：6月前半～8月末 / 第2弾：8月前半～10月末

■ 申込方法

本センターHPのお申込フォームにて申し込んだ方に、動画のURLをお知らせいたします。

※公開期間中のみ何度でも視聴可能です。期間が過ぎると視聴できませんのでご注意ください。

動画視聴申し込みフォーム https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn_form1

大阪樟蔭女子大学大学院 くすのき健康栄養センター

■ 電話・FAX 06-7506-9780 (月～木曜日 10:00～17:00)

■ 住所：東大阪市長栄寺 2-12 Tsunagaru ビル 4 階

■ HP <http://khn.osaka-shoin.ac.jp>

■ FB <https://www.facebook.com/centerKHN>

■ Instagram https://www.instagram.com/khn_center/

くすのき健康栄養センターでは、HP Instagram Facebook を通じて『くすのき栄養だより』を「食育の日」の毎月 19 日発信し、地域の皆さまに食や健康に関する情報やイベント情報をお知らせしています。

その他、くすのき健康栄養カフェ、栄養 & 健康度チェック、リモートでのワンポイント栄養相談なども実施しています。



なお、くすのき健康栄養センターの取材は、電話もしくは Zoom でのリモート取材が可能です。

つきましては、ご多忙のところ恐縮ですが、ぜひ取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

<本リリースに関するお問合せ先>

学校法人樟蔭学園 学園広報課 (担当：梶田・康原)

TEL:06-6723-8152 (直通) FAX:06-6723-8263 E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp