～野菜からはじめる食のQOL向上プロジェクト～

知っておきたい栄養バランス体験講座

令和8年 9月10日 (木)

「私の栄養バランスは大丈夫？」その疑問に寄り添う体験型の食育講座です。

A 午前の部　受付 10:00　教室 10:15 ～ 12:00

B 午後の部　受付 13:00　教室 13:15 ～ 15:00

場所　JAあいち尾東瀬戸支店 2階
（瀬戸市菱野町305）

内容
① 実物大フードモデルで栄養バランスチェック（食育SATシステム）
② 野菜の摂取レベル測定
③ 1日の目安「350gの野菜」計量体験　（計測した野菜はお持ち帰りできます）
④ 金城学院大学 北森教授に聞く　「栄養バランスを整えるコツ！」
⑤ 学生さんコラボ企画
「身近な野菜で栄養バランスUPレシピ」の紹介

講師
金城学院大学 生活環境学部
食環境栄養学科
北森一哉 教授

対象　瀬戸市民

定員　午前・午後 各30人

オンライン申請 午前の部

オンライン申請 午後の部

参加費用　無料

申込方法　令和8年8月4日（火）
午前9時より受付開始（先着順）
電話またはオンライン申請

申し込み・問い合わせ　瀬戸市健康課（TEL 0561-85-5511）

主催：大学コンソーシアムせと　　協力：JAあいち尾東

この事業は金城学院大学と瀬戸市が大学コンソーシアムせと「新しい文化創造プロジェクト」の採択事業として実施いたします。