

東京家政大学の

ピンクリボン運動で、 カラダを見直そう！

スタンプラリーで
素敵なプレゼント
ももらえる！



第52回緑苑祭 2012年10月27日(土)、28日(日) OPEN 10:00～16:00
東京家政大学 板橋キャンパス (JR 埼京線 十条駅 徒歩5分)

タニタの社員食堂健康セミナー

～500kcalのまんぷく定食のこつ～

10月27日(土) 10:30～12:00
東京家政大学 板橋キャンパス
16号館 161教室 無料

噂の「タニタの社員食堂」や「タニタ定食」の秘密、大ベストセラー

『体脂肪計タニタの社員食堂』の誕生秘話、ヘルシーで満腹感が得られるメニューの工夫やレストランやコンビニでのメニュー選びのコツなど、聞くだけでダイエットやメタボ対策になるお話が満載です。



管理栄養士 堀越 理恵子

食生活でもっとキレイになる！ 栄養講座

毎日の選んで口にする食事で、カラダをよくも悪くも変わります。

管理栄養士として、1万5000人以上の方の食事をみてきた中でわかった内側からもっときれいになるための食生活、ダイエットを、東京家政大学の卒業生である浅野まみこさんが、当日から実践できる形でお伝えします。

10月28日(土) 13:00～14:00 東京家政大学 板橋キャンパス 食ラボ テント 無料



管理栄養士 浅野まみこ
(株)エビータ代表取締役

タニタの体組成計測定会

東京家政大学 板橋キャンパス 食ラボ テント

健康は、一生のたからもの。ときどき自分のカラダの状態をチェックして、メンテナンスをしておきたいところ。当日は、タニタの業務用の体組成計で参加者のみなさんのカラダを測定し、結果をお渡しします。タニタのデジタルクッキングスケールやカロリー計、塩分計なども試していただきつつ、普段の食生活を見直してみましよう！

10月27日(土)、28日(日) 10:00～15:30 対象：20歳以上の方 無料



スタンプ

北区健康福祉部 骨密度測定会

東京家政大学 板橋キャンパス
8号館 4F 無料

骨は、カラダを支える大切な土台。現在の自分の骨密度を知ること、骨粗鬆症の早期発見・早期治療や予防に役立ててください。北区健康福祉部の骨密度測定会に加え、食ラボのテントでのタニタの体組成計測定会、板橋カフェでの飲食、これらすべてを行なわれた方には、北区にまつわるプレミアムプレゼントが先着でもらえます！

10月27日(土)、28日(日) 10:00～12:00、13:00～15:30 対象：20歳以上の方



スタンプ

板橋カフェ



乳がんの予防には、乳製品や動物性脂質をたくさん摂らないようにしたり、大豆製品を積極的に食べるようにしたりするのがよいと言われています。板橋カフェでは、乳がん予防になるだけでなく、おいしくてヘルシーなメニューをご用意してお待ちしています！ 売上利益はすべて、ピンクリボンブレストケア募金に協力いたします。

10月27日(土)、28日(日) 10:00～16:00 東京家政大学 板橋キャンパス 120周年記念館 1F



スタンプ

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療を促す啓発運動のシンボルマークです。東京家政大学では、2010年より女子大学としてはじめてピンクリボン運動をスタートさせました。乳がん月間である10月には、学園祭にてオリジナリティあふれるピンクリボン運動を展開しています。

お問い合わせ・講演会へのお申し込みは

東京家政大学 食ラボ「緑苑祭」実行委員会事務局
E-mail: dininglabo@yahoo.co.jp

