PLUS ONE

あなたらしさを ともに育む
十文字学園女子大学

どう食べる？
食事と健康をつなぐ
プロワザを伝授！

みんなの
実践食事学

NOW OPEN！

人間生活学部 食物栄養学科

通称「たべけん」
食べかた研究所*

＊國井研究室の食事管理プログラム

食事や健康に気を付けたいけど、
何にどう気を付けたら良いのか分からない…

経験豊富な専門家が、あなたの身体の状態や
目的に合わせた食事管理プログラムを通じて、
「食事の食べかた」をしっかりサポートします。

【担当責任者】
國井 大輔 特任教授/管理栄養士
※本学の学生等も助手として参加し、皆さんをサポートします

対象：個人・グループ
※ 18歳以上であれば性別・目標は不問（応相談）
※ 最新の「健診結果」などを元に支援設計します

会場：１号棟２階「ここラボ」

開催：土・日 午前/午後（毎月１～２回程度）
※ ご希望に応じて調整いたします

時間：１回６０分程度（完全予約制）
※ １クール３か月/全３回プログラム＋事前/事後説明会

費用：１人税込１，０００円（お土産ナッツ・資料付き）
※ お支払いは「都度現金のみ」になります
※ 事前/事後説明会は「無料」です

お土産の「プラスちゃんナッツ
（２５ｇ×４小袋入り）」

知る

最新の健康診断の結果から、現在のご自身の健康リスクを把握します

体組成や生活環境リスクを評価して、取組目的に合わせて調整

学ぶ

健康食品やサプリも含めて身体の負担を下げる食べ方を学びます

加齢に伴う心身管理に合わせ、「食べかた」を中心に計画を立案

体験する

目標達成のために学びを体験につなぎ、ご自身の生活で実践していきます

「合う・合わない」を考慮し、体験を組み合わせて実現を目指す

お問い合わせ
食べかた研究所 事務局
tabeken2026@gmail.com
十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科
國井研究室
実践食事学の活動記録はこちら ▶