

# 『生活習慣病予防週間』開催しました！

(2009年2月1日～2月10日)



生活習慣病に関して、食事や運動習慣の見直し方法などを提案しました！

ポスターより、体脂肪模型やフードモデルの方が気になる方が多かったです♪

「1kgの脂肪って、こうして持ってみると案外重いね・・・。」

3kgに至っては、ある意味“脅威”です！

「食べ過ぎて3kg太っちゃった。テヘ♪」なんて絶対に笑えなくなるはず!?



1800kcalの食事例！

フードモデルと知りつつ美味しそうでした。食事が気になる方には、食事日記も配布しました。

保健管理センターで食事指導を行った学生さんの体重と体脂肪率の推移！  
(本人の了承を得て、お手本として掲示)

～学内お散歩MAP～  
散策しながら写真をパチリッ！（随時更新中）  
暖かい日はお勧めです。Let's Try!!

山口大学構内は想像以上に広いようです・・・

