

## こころ・からだに嬉しい中食選びのポイント

中食(なかしょく)とは「家庭外で調理された料理を購入し、自宅などで食べる食事」のことで、テイクアウトやデリバリーなどもその一つです。

皆さんは、中食を購入する際の決め手は何ですか？何を食べようか迷ったことはありませんか？本講座では、こころ・からだに優しい中食選びのポイントを一緒に学んでいきたいと思います！

インターネットからのお申込みが可能です。

※終了しました

## 開催概要

日時

**2022年2月13日(日) 14:00～15:00(予定)**

場所

人間総合科学大学より映像配信(YouTube)

時間割	タイトル・講演内容
14:00～10:05	開会挨拶
14:05～14:55	～講演～ こころ・からだに嬉しい中食選びのポイント
14:55～15:00	閉会挨拶

※講演テーマ・内容は一部変更となる場合がございます。

## 講師

人間総合科学大学 人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 助教 : 矢部 えん

## 受講料

無料

※終了しました



中食（なかしょく）とは「家庭外で調理された料理を購入し、自宅などで食べる食事」のことで、テイクアウトやデリバリーなどもその一つです。

皆さんは、中食を購入する際の決め手は何ですか？何を食べようか迷ったことはありませんか？

本講座では、ココロ・からだに優しい中食選びのポイントを一緒に学んでいきたいと思います！

2022年  
2月13日(日)  
14:00～15:00

**場所** 人間総合科学大学より  
映像配信 (YouTube)

**講師** 矢部 えん 先生  
人間総合科学大学 人間科学部  
ヘルスフードサイエンス学科 助教

**申込方法**

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。  
申込期限：2月10日（木）

**応募フォーム** <https://www.human.ac.jp/forms/index.php?id=333>  
右のQRコードからも簡単にアクセスできます。

**メールアドレス** [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会・埼玉まなびいプロジェクト ■後援：蓮田市・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学

お問い合わせ

048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> [records@human.ac.jp](mailto:records@human.ac.jp)

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科・健康栄養学科 心身健康科学科（通信制） ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科（理学療法専攻・義肢装具学専攻）