

生徒・学生さんの未来を応援！

出張

太りすぎない・やせすぎない 食によるヘルスアップ講座

適正体重を維持することは、生活習慣病予防においてとても大切です。そこで、生徒・学生が自分の健康を見つめ、未来の自分と次世代の命へ健康のバトンをつなげていくことの大切さを学ぶ機会として、管理栄養士による講座を開いています！お気軽にご活用ください。

講座の主な内容（一例）

- ・健康的なからだづくり
- ・適正体重とは？
- ・栄養バランスの良い食事のとり方 など

その他、講座の内容については、ご相談に応じます。



メガニョン
マグマシティPRキャラクター マグニョン



対象

高校生・保護者、短大生、大学生 等
1クラス、1サークル単位で対応できます。
PTA等活動時にもご活用ください。

実施時間

30分～60分程度(ご相談に応じます)

申込方法

■申込フォーム、FAXまたはメール マルニョン

- ・下記申込フォーム用QRコードよりお申込みください。
- ・FAXまたはメールで申込の場合は、「申込書」を保健予防課宛にお送りください。
- ・実施希望日の2か月前までにお申し込みください。

※詳細については、鹿児島市HP（下記QRコード）をご覧ください。

※費用は**無料**です。

鹿児島市HP
QRコード

申込フォーム用
QRコード

《お申し込み・お問合せ先》

鹿児島市 保健予防課（栄養担当）

TEL：099-803-6927

FAX：099-803-7026

✉：hokenyobou@city.kagoshima.lg.jp



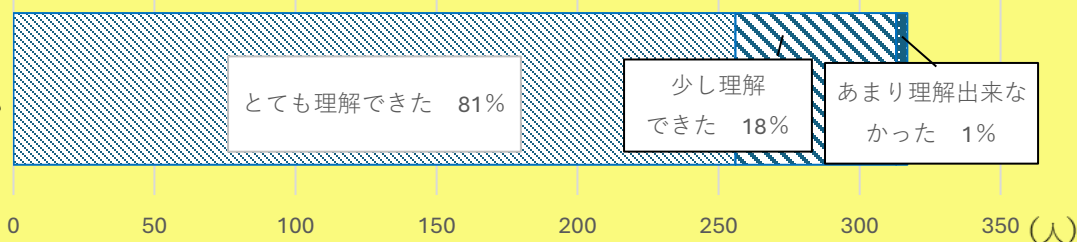
QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

令和7年度受講者アンケートの結果・感想（一部抜粋）

自分の適正体重の理解について



リキニョン



食事について

何か気をつけていることがありますか

はい50%

いいえ 50%

何か気をつけたいと思いましたか

はい 78%

前から気をつけている 11%

いいえ 11%

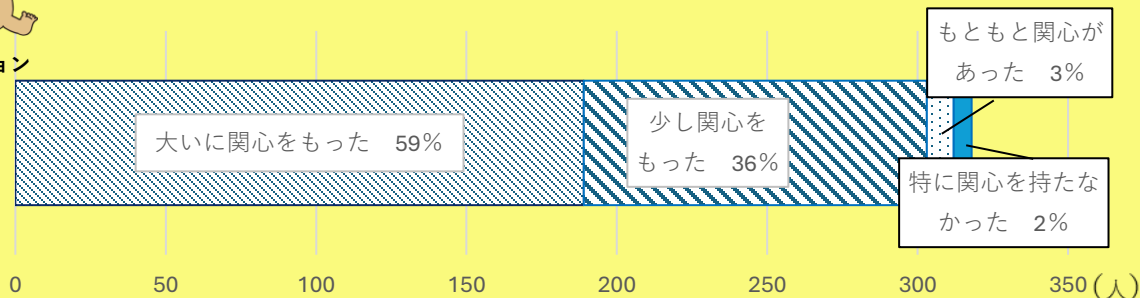


メガニョン

食生活や食品についての知識を学ぶことについて



ベビニョン



高校生からの感想

・1回の食事の大切さや、今の自分たちがとった方が良いものを知ることができたので、今日からのごはんやお弁当に生かして、今日聞いた講話の内容を 家族にも共有したいと思った。

大学生からの感想

・今回は朝食や睡眠の重要性、また、適正体重や食事のバランスなどの栄養について学んだ。将来は一人暮らしをしたいので、今回授業を復習して、やせや肥満で起こるリスクを回避して長生きしたい。

・バランスの良い食生活は難しそうだと思っていたけれど、工夫する点を教えてもらい、手軽に改善することができるのだと初めて知りました。