

## 自身の健康を見つめ直すとともに、 食生活も見つめ直す！

11月6日（火）～9日（金）、金沢大学生協にて「いきいきフェスタ」が行われました！参加者の人が健康状態をチェックするとともに、食生活も見つめ直していました。

### 活動概要

訪問日時：11/7（水）  
場所：大学会館ホール  
検査内容：  
体力測定、視力測定、体スキャン、飲酒体験  
ゴーグル、アルコールパッチテスト、  
肌チェック、食生活情報コーナー、  
食生活相談会



### POINT.1

### 企業と協力したブース設置！



いきいきフェスタは、大学生協の行っている企画ですが、外部の企業なども呼んで行っていました！例えば、体力測定では、地元のスポーツクラブに協力していただき、体重はもちろんのこと、水分やタンパク質などの構成、筋肉と脂肪の割合などもはかることができ、自分自身をより深く知ることができました。自分自身の身体を見つめ直すよい機会となりました！！

### POINT.2

### 食生活と健康のつながり！

ブースの中の「食生活相談コーナー」では、管理栄養士さんと日頃の食生活を確認するとともに、これからの食事でのどのようなものをとったらよいのかなどといったアドバイスをいただきました。また、食生活情報ブースでは、魚について知ってもらうクイズや大豆つかみゲームなどから、食育について考えられるようになっていました。基本となる食生活も、健康を維持する第一歩です！



[健康安全]  
×  
[食育]



金沢大学  
いきいきフェスタ



北陸エリア



ご質問や[K's NEWS]で紹介したい活動があれば、  
右記の連絡先まで是非お願いします！



担当 吉田 達也  
yoshida.tt@fc.univcoop.or.jp