



広島工業大

健康教室 栄養や体操学ぶ



3年

近藤令奈

広島工業大(広島市佐伯区)のデネブホールで、健康教室があった。学生230人が参加。大学生のための健康づくりのこつなどを学んだ。

山口県東部ヤクルト販売の管理栄養士河野恵子さんが、免疫力を高める食品を紹介。正しい手洗いの方法も解説した。体に存在する免疫細胞に

ついでクイズや、手を使った体操の紹介もあり、来場者は健康への意識を高めた。

環境土木工学科1年笹岡大裕さん(19)は「1人暮らしなので外食に頼ることが多い。これからは栄養バランスの取れた食事に気を付け、病気に負けない体づくりをしたい」と話した。

健康教室は同大保健室が毎年開催しており、今回は会場準備や運営などに学生ボランティア10人が参加した。