

女子栄養大学×鶴ヶ島市コラボ事業

スマホアプリ「バランス日記」で 美味しく楽しく食生活を見直そう！

様々な食品を食べている人は低栄養やフレイル※になりにくいと言われています。
この機会にいつまでも健康でいられる食習慣を身につけてみませんか。

- 専門家から食生活のアドバイスや個人に合ったレシピを紹介
- アプリの使い方は女子栄養大学の学生がサポート
- 事業に参加された方には5000円分のQUOカード贈呈

フレイル※…加齢により心身の機能が低下した状態



説明会

2023年

2月18日(土) 10時～11時

または
3月4日(土) ※どちらかにお越しください。

会場

女子栄養大学 坂戸キャンパス 12号館 4階
(坂戸市千代田3-9-21)

対象

65歳以上で医師などから食事制限指示を受けていない鶴ヶ島市在住の方

持ち物

アプリをインストールできるスマートフォン

定員

60人(先着順)

申込み

1月5日(木)から健康長寿課健康増進担当へ
電話049-271-1111 または専用申込フォームから→



事業スケジュール

	2～3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
前期グループ	説明会 2月18日・3月4日 測定会 3月16日・17日	栄養アドバイスと運動教室 (月2回 平日午後)			測定会 (7月上旬)	結果説明			測定会 (11月上旬)	
後期グループ						栄養アドバイスと運動教室 (月2回 平日午後)				結果説明

アプリではこんなことができます！



家族や友人とつながる
食べ友機能



オリジナル
バランスアップレシピ



毎日食べた食品群を記録

- ✓ 1日に摂取した食品のイラストを押すだけなのでとっても簡単！
- ✓ 健康コラムやレシピなどの多様な機能が盛りだくさん♪
- ✓ 女子栄養大学教授 新開 省二からもアドバイスがあります。
- ✓ 月2回ある教室（平日午後）では、専門のインストラクターによる軽い運動の指導もあり、楽しく時間が過ごせます。

女子栄養大学案内図

所在地／〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21
東武東上線若葉駅より徒歩3分

●測定会

日時：3月16日(木)または17日(金)
9時30分～16時30分のうち1時間程度
(予約制)

会場：女子栄養大学 アリーナ(体育館)

