



National Institute of Health and Nutrition Open House 2013

独立行政法人 国立健康・栄養研究所

オープンハウス2013

(研究所一般公開)

- ・ 入場無料
- ・ 事前申し込み不要

日 時：10月12日(土) 9:30～16:00

場 所：独立行政法人 国立健康・栄養研究所
(東京都新宿区戸山1-23-1)

- 内 容：
- ① 食生活・体力診断、骨密度測定
 - ② 所内見学ツアー、パネル展示
 - ③ 健康食品に関する相談
 - ④ 運動・栄養に関する講演
 - ⑤ フィットネス体験 など

健康・栄養
研究所って
どんな所？

どんな運動
すれば良いの？

私の
骨密度は？

食生活
大丈夫かな？

“健康と栄養”について盛りだくさんの企画を
用意して皆様のご来場をお待ちしております！

* 詳細は裏面をご覧ください

案内地図



交通アクセス

- ◎ 東京メトロ東西線 早稲田駅 下車
(2番または3b出口) 徒歩 10 分
 - ◎ 都営大江戸線 若松河田駅 下車
(河田口) 徒歩 10 分
 - ◎ 東京メトロ副都心線 西早稲田駅 下車
(2番出口) 徒歩 15 分
- ※ 駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。

お問い合わせ

(独) 国立健康・栄養研究所
(担当：業務課調整係)

電話：(03)3203-5721
<http://www0.nih.go.jp/eiken/>

体験する



フィットネス体験



■食生活診断

日頃の食生活を見直してみませんか？

■骨密度測定

自分の骨密度を測ってみよう！

※超音波測定の結果、骨密度の低い方を優先して測定を実施します。

■健康食品相談

健康食品について相談してみよう！

■健康体力診断

自分の体力はどれくらい？健康体力診断で調べてみよう！

■健康フィットネス体験

☆リラクゼーションストレッチング

☆やさしいエアロビクス

☆かんたんフラダンス

※フィットネス体験をご希望の方は、運動できる服装と上履きをご持参ください。

受付は14:50まで



食生活診断コーナー

11:20～

12:00～

13:30～

各20分程度

■所内見学ツアー

研究所の主な設備を見学！

午前 9:40～11:40

午後 13:00～15:00(最終)

40分毎に出発

見る



運動フロア & プール

自転車に乗っているときの運動効果測定したり、プールでの運動効果を測定するための設備です。



ヒューマン カロリメーター

通常、部屋の中で生活していて消費されるエネルギー量を測定する設備(部屋)です。



骨密度測定室

専用装置を用いて骨密度や体脂肪を測定します。



他にも・・・



◎ パネル展示 (研究概要等)

◎ 栄養学に関する書籍の展示

◎ 食堂も営業しています！



聴く



■講演 午前・10:30～12:00 (専門家向け)
午後・13:30～15:00 (一般向け)

テーマ

『栄養・食生活』

食事摂取基準をつかう (25分)

『運動』

健康づくりのための身体活動基準2013と
アクティブガイド (25分)

『食品表示』

食品の栄養表示・健康強調表示について (25分)



いずれも興味のあるものに、自由にご参加頂けます！