



学校法人松本学園

松本大学

PRESS RELEASE

〔発信〕松本大学入試広報室

〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1

TEL0263-48-7201 FAX0263-48-7291

<http://www.matsumoto-u.ac.jp>

2026 年 9 月 24 日

報道関係各位

地域住民の食事を“見える化” 栄養教室で学生が健康づくりを支援

拝啓 秋涼の候、貴社ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素より本学の教育・研究活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

近年、健康寿命の延伸や生活習慣病予防への関心が高まる一方で、自身の食事内容や栄養バランスを客観的に把握する機会は多くありません。そこで本学人間健康学部健康栄養学科の山中ゼミでは、地域住民の皆さまを対象とした「食育 SAT システム体験会・栄養教室」を開催いたします。本イベントでは、本学が所有する体験型栄養教育システム「食育 SAT システム」を活用します。参加者は、実物大のフードモデルを用いて普段の食事を再現することで、エネルギー量や栄養バランス、食塩摂取量などをその場で確認することができます。視覚的かつ直感的に食生活を見える化できることから、子どもから高齢者まで幅広い世代で活用できる食育ツールです。

また当日は、健康栄養学科の山中祥子准教授が「高齢期を元気に過ごすための栄養のとり方」をテーマにミニ講座も実施します。さらに、同学科の学生が参加者へのサポートや食事内容の解説を行い、大学で学んだ専門知識を地域の健康づくりに生かす実践的な学びの場ともなっています。地域の皆さまが自身の食生活を見直すきっかけを提供するとともに、管理栄養士を目指す学生の学びの成果をご覧いただける機会となります。

つきましては、ご多忙中とは存じますが、地域住民の健康増進と、本学学生の実践的な栄養教育活動を結びつける地域連携事業として、ぜひご取材・ご紹介賜りますようお願い申し上げます。

敬具

記

日 時： 2026 年 10 月 3 日（土）

10：00～13：00

場 所： 松本大学 5 号館 511 教室 10/3

出席者： 健康栄養学科 山中 祥子准教授、 山中ゼミ 3 年ゼミ生

右の URL から参加申し込みをしていただけます。



■ 本件に関するお問合せ先

松本大学 健康栄養学科 山中研究室 TEL 0263-48-7200（代表）



学校法人松本学園

松本大学

PRESS RELEASE

[発信] 松本大学入試広報室

〒390-1295 長野県松本市新村 2095-1

TEL0263-48-7201 FAX0263-48-7291

<http://www.matsumoto-u.ac.jp>

食事を見直して、元気な毎日を！ 食育SATシステムで 栄養バランスを知ろう！



▶ 食育SATシステムとは？

食事の見本(フードモデル)を並べるだけで、栄養のバランスや塩分のとりすぎがないかを、その場ですぐに確認できます。実物に近い大きさの食品模型を使うので、普段の食事の量がわかりやすく、ご自身やご家族の食生活を見直すきっかけになります。

「何をどのくらい食べればよいの？」という疑問を、楽しく学べる体験型の栄養チェックシステムです。



▶ 松本大学健康栄養学科の山中ゼミ主催『栄養教室』を開催します！

地域の皆さまを対象に、食育SATシステムの体験と

栄養に関するミニ講座を実施します。

ご自身やご家族の食生活改善のヒントやコツを楽しく学びましょう！

＜参加のお申込み＞

QRコードから申込みフォームにご記入いただくか、

裏面の申込み用紙にご記入の上、FAXにてご返送ください。参加は無料です。



＜ミニ講義の内容（予定）＞

テーマ：高齢期を元気に過ごすための栄養のとり方

元気に過ごすための
栄養のポイントを
学びましょう！



10月3日（土）

10:00～13:00



松本大学 5号館 511教室



学校法人松本学園

松本大学

松本大学 人間健康学部（山中研究室） TEL 0263-48-7200(代表)

■ 本件に関するお問合せ先

松本大学 健康栄養学科 山中研究室 TEL 0263-48-7200（代表）