

オープンハウス2015

(研究所一般公開)

- ・ 入場無料
- ・ 事前申し込み不要

日 時：11月14日(土) 9:30~16:00

場 所：国立研究開発法人
 医薬基盤・健康・栄養研究所
 国立健康・栄養研究所
 (東京都新宿区戸山1-23-1)

国立健康・栄養研究所って
 どんな所?

私の
 骨密度は?

- 内 容：
- ① 食生活・健康体力診断、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 健康・栄養に関する講演
 - ⑤ フィットネス体験 など

食生活
 大丈夫かな?

どんな運動
 すれば良いの?

“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

国立研究開発法人
 医薬基盤健康・栄養・研究所
 (担当：戦略企画課調整係)

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

体験する



フィットネス体験



受付は14:50まで

■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！



食生活診断コーナー

■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

11:20~

☆やさしいエアロビクス

12:00~

各20分程度

※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。

■所内見学ツアー

研究所の主な設備等を見学！

午前

9:50~11:50

午後

13:00~15:00(最終)

40分毎に出発

見る



歴史展示室

1920年から続く、研究所の歴史について展示しているフロアです。

運動フロア

自転車に乗っているときの運動効果を測定したり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を測定する設備(部屋)です。



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

午後・13:30~15:00

○午前

『国民健康・栄養調査から見える日本人の食事パターン』 (講演20分+質疑)

『+10でメタボ、ロコモ、ニューロを予防しよう』 (講演20分+質疑)

『食品の表示制度』 (講演20分+質疑)

○午後

午前と同じ講演を行います。



いずれも興味のあるものに、自由にご参加頂けます!