

美 Beautiful



おいしくたべて  
健康に

GUIDE BOOK



くすのき健康栄養センター

kusunoki health and nutrition center

大阪樟蔭女子大学大学院

OSAKA SHOIN WOMEN'S UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL

人間科学研究科 人間栄養学専攻附属



## センター長のあいさつ

2022年4月より、センター長の重任を拝しました井尻吉信と申します。当センターは2018年に開設後、大谷前センター長のご尽力により、大阪樟蔭女子大学大学院の附属施設として、多くの成果を残してきました。これからは、より「地域住民」「学生・大学院生」「専門職」の皆様に気軽に活用頂けるセンターの構築を目指し、スタッフ一丸となって新しい事業にチャレンジしていきます。

具体的には、東大阪在住の国保加入者様への特定保健指導を拡大します。また、コロナ禍の副産物として市民権を得た“オンライン”を活用した栄養食事指導を推進します。地域住民の皆様を対象とした健康セミナーや食事診断、よろず相談も積極的に実施していきます。大学生や大学院生の早期体験学習の場所として、また、専門職（管理栄養士・栄養士）の学び直しや交流の場も積極的に作っていきます。今後のくすのき健康栄養センターにご期待とご支援を賜りますよう、宜しくお願い致します。



大阪樟蔭女子大学大学院  
人間科学研究科 人間栄養学専攻  
臨床栄養学研究室 教授

くすのき健康栄養センター長  
井尻 吉信

健康に関するこんな疑問やお悩み、当センターにご相談ください!!

自分じゃなくて  
家族(祖父母)の食事を  
相談しても良いの?

料理のレパートリーが  
少なくて、簡単なものを  
教えて欲しい...

体重が減り続けるから  
筋肉をつけたい、  
太りたい...

コレステロールが  
高いと言われたけど、  
何を食べれば良い?

食事・健康のことなら、  
どんな相談でも  
大歓迎です!!  
気軽に来てください!

## 施設紹介

### 入口

ノックしてお入りください



### 相談室内

セミナーや指導を行います



### 食育SATシステム

食事のバランスがチェックできます



### 測定機器

握力や血圧を測定できます



### 測定機器

全身の筋肉量を測定できます





# くすのき健康栄養センター 活動内容

健康・栄養と地域連携の活動拠点とし、栄養の専門家である管理栄養士による栄養支援、およびライフステージ別の料理教室や健康的な食生活セミナーを開催しています。

## 栄養指導・相談



### ● 特定保健指導

- ✿ 特定健診を受診し指導対象となった方
- ✿ 生活習慣に合わせたサポート
- ✿ オンライン可能



### ● 栄養相談

- ✿ 生活習慣病予防
- ✿ 食生活の見直し
- ✿ 離乳食や偏食、アレルギー対策も



## 健康栄養イベント



### ● 健康栄養フェア

- ▶ お子様からシニアの方まで
- ▶ 栄養や食事を楽しく学ぼう!
- ▶ 参加型コーナーも



## 出前講座・講師派遣



### ● 介護予防教室

- ／ 健やかになる食事習慣
- ／ 知っておきたい塩分のハナシなど



### ● スポーツ栄養講座



### ● 出張食事診断



地域の皆様を対象に  
健康セミナーや  
よろず相談も行います。

### ● 料理教室

- 🍴 お子様からシニアの方まで
- 🍴 旬の食材を取り入れた献立
- 🍴 減塩などテーマ別の献立も



お料理初心者さん  
も大歓迎です!



### ● スキルアップ(管理栄養士・栄養士向け)

📌 学び直し講座

📌 スキルアップ講座



卒業後も学び合い、  
高め合える講座です。



# 各種栄養支援の流れ



## 特定保健指導

対象

特定健診結果で特定保健指導の対象となった方

1

TELまたはホームページ<sup>※1</sup>で申込み  
面接日時を予約

2

予約日時にくすのき  
健康栄養センター  
(オンライン指導室)  
に来室

3

面接終了後に次回の  
予約

料金不要<sup>※2</sup>

## 栄養相談(一般向け)

対象

日ごろ食事面でお困りの方

1

TELまたはホームページ<sup>※1</sup>で申込み  
面接日時を予約

2

予約日時にくすのき  
健康栄養センター  
に来室

3

面接終了

料金支払い

\*価格はホームページ参照

## 栄養相談(医療連携)

対象

かかりつけ医に食事相談をされた方

1

かかりつけ医から  
TELまたはホームページ<sup>※1</sup>で申込み  
面接日時を予約

2

予約日時にくすのき  
健康栄養センター  
に来室

3

面接終了

料金支払い

\*価格はホームページ参照

※1 ホームページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp> ※2 現在、東大阪市国民健康保険加入者のみ

## アクセス 〒577-8550 東大阪市菱屋西4-2-26 (大阪樟蔭女子大学 緑翠館1F)

### MAP



### 緑翠館内MAP



くすのき健康栄養センター

kusunoki health and nutrition center

大阪樟蔭女子大学 大学院 人間科学研究科 人間栄養学専攻附属

〒577-8550 東大阪市菱屋西4-2-26 (大阪樟蔭女子大学 緑翠館1F)

TEL/FAX

06-7506-9780

ホームページ

<http://khn.osaka-shoin.ac.jp>

くすのき健康栄養センター

検索

### 開館時間

|                | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 10時~12時     | ● | ● | ● | ● | — | — | — |
| 午後 13時~19時     | ● | ● | ● | ● | — | ○ | — |
| ○…土曜は13時~17時まで |   |   |   |   |   |   |   |

最新情報は  
HPをチェック!

