

令和 8 年 2 月 1 9 日

どなたでも参加可能！第 10 回広大きてみんセミナー
「時間栄養学×フルーツ」を開催（3/14-3/15）
～果物の健康効果を体験しながら、おやつ的重要性を学ぼう！～

広島大学きてみんさいラボでは、地域に開かれた学びの拠点として、多様なテーマで「広大きてみんセミナー」を定期的で開催しています。

第 10 回となる今回は、「時間栄養学 × フルーツ」をテーマに、果物の健康効果やおよつちの摂り方について、研究成果をもとに分かりやすく学べる体験型セミナーを実施します。

本セミナーでは、果物が健康に与える影響、成長期の子どもにとってのおよつちの役割、大人の健康的な食生活における果物の取り入れ方、「何を」「いつ」食べるとよいのかといった点について解説します。

また、会場ではベジメーターを用いて、指先に LED 光を当てることで果物・野菜の摂取量をその場で測定できる体験や、冷凍フルーツの試食も行います。子どもから大人まで、楽しみながら学べる内容となっています。

ぜひ多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

<開催概要>

日 時：2026 年 3 月 14 日（土）、15 日（日）

午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～15:00

会 場：広島大学きてみんさいラボ（広島市南区松原町 2-62 JP ビル 2 階）

対 象：子どもから大人まで

参加費：無料

参加方法：事前申込不要（直接会場へお越しください）

※参加者多数の場合はお待ちいただく場合があります。

定 員：なし（会場収容定員は 26 人）

講 師：田原 優（広島大学大学院 医系科学研究科 公衆衛生学 准教授）

田頭 侑素（広島大学大学院 修士 2 年 管理栄養士）

共 催：アヲハタ株式会社

後 援：広島県

【お問い合わせ先】

広島大学大学院医系科学研究科 公衆衛生学

TEL：082-257-5166（9:00～18:00 ※土日・祝日を除く）

E-mail：m245450@hiroshima-u.ac.jp



第10回 広大きてみんなセミナー

参加費
無料



時間栄養学



フルーツ



研究で分かった果物の健康効果を体験しながら、おやつ的重要性を学ぼう!

子供は成長のために、大人は健康的な食生活のために、

どんなおやつを摂るのがいい? いつ摂るのがいい?

ベジメータ®で果物・野菜の摂取量をその場でチェックできます。

気軽に立ち寄ってみてください!



指先に LED 光を当て
野菜摂取量を評価します

Enjoy!
フローズン
フルーツの
試食もあるよ!

日時

2026年
3月14日(土)、15日(日)

午前の部 10:00~12:00

午後の部 13:00~15:00

対象

子供から大人まで

費用

無料

参加方法

申し込み不要

直接会場までお越しください
※参加人数が多い場合はお待ち頂く
場合がございます。

会場

広島大学きてみんなさいラボ
(広島駅南口、JPビル2階)



〒732-0822 広島県広島市南区松原町 2-62 広島 JP ビルディング内 2階
広島大学きてみんなさいラボ (電話番号: 082-207-1764)

講師



広島大学大学院
医系科学研究科
公衆衛生学 准教授
田原 優



広島大学大学院
修士2年
管理栄養士
田頭 侑菜

きてみんなさいラボ 地図
(Google Map)



研究室 HP
(yutahara.com)



Instagram
(@yutahara_lab)



広島大学 大学院医系科学研究科 公衆衛生学

〒734-8551 広島市南区霞 1-2-3 基礎社会医学棟 723

TEL: 082-257-5166 (9時~18時 ※土日・祝日を除く)

E-mail: m245450@hiroshima-u.ac.jp