

# 健康を求めて

## 授業内容

栄養: 食生活、摂取エネルギーと消費エネルギー  
休養: 睡眠のメカニズム  
運動: 身体活動の意識向上

## この講義で身につくこと

規則正しい生活・生活の質を上げる

## 所要時間

1時間



高崎商科大学  
商学部  
教授 鈴木 昭彦

<専門分野>  
健康科学