

総情健康ランド

Team3

早速ですが、質問です。

皆さん

食べることは好きですか??

では、もう一つ質問です。

自分が普段どれだけ**カロリー**を

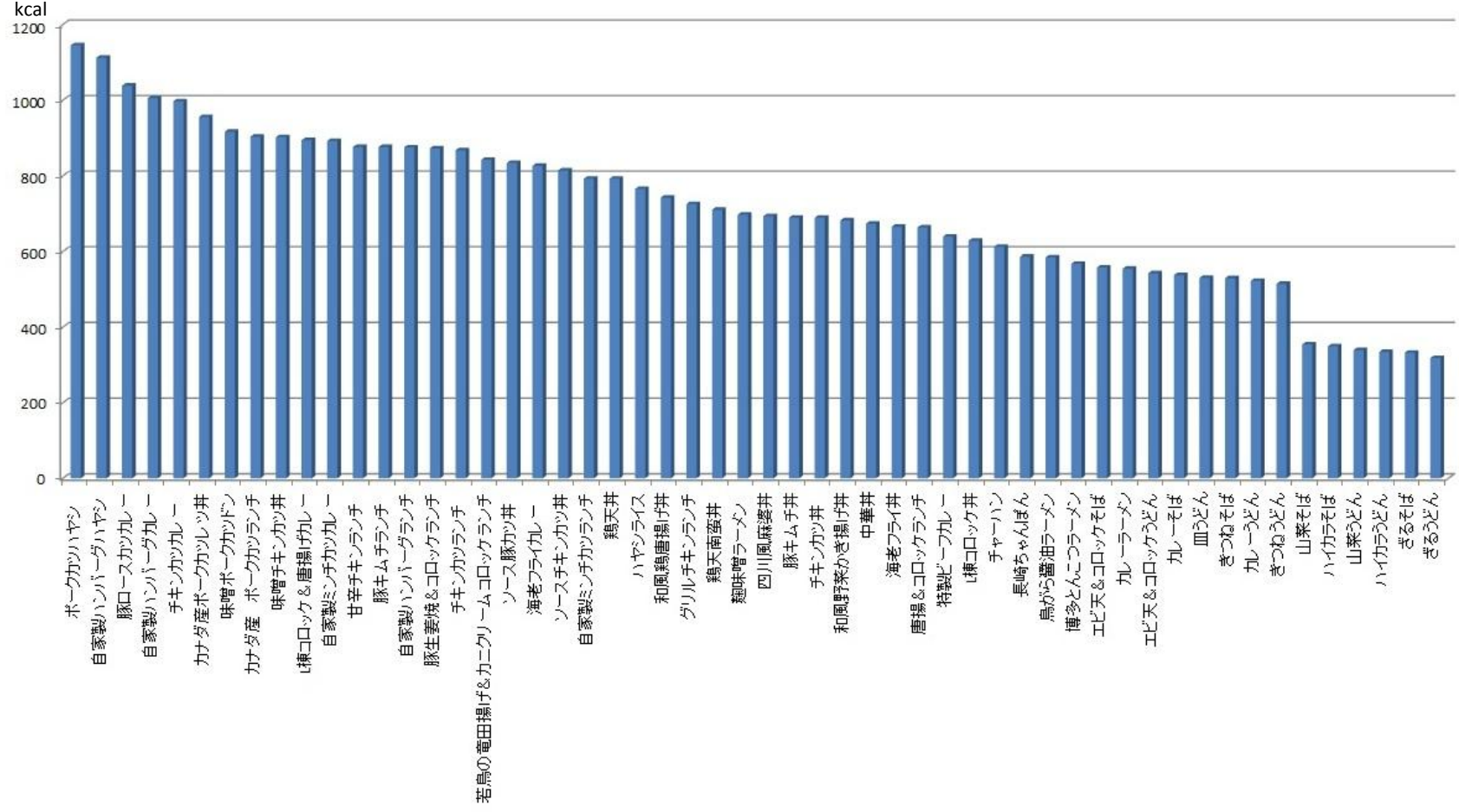
摂取しているか知っていますか??

L棟メニューカロリー一番付エントリー

ハイカラうどん ハイカラそば きつねうどん きつねそば カレーうどん カレーそば
エビ天&コロッケうどん エビ天&コロッケそば 海老天山菜うどん 海老天山菜そば 長崎ちゃんぽん
博多とんこつラーメン 麴味噌ラーメン 鳥がら醤油ラーメン カレーラーメン ざるうどん ざるそば SP定食
お好み定食 B・Bランチ 甘辛チキンランチ チキンカツランチ カナダ産ポークカツランチ
豚生姜焼&コロッケランチ 若鳥の竜田揚げ&カニクリームコロッケランチ 自家製ハンバーグランチ
自家製ミンチカツランチ 豚キムチ&ミンチカツランチ グリルチキン&海老フライランチ
グリルチキンランチ 豚キムチランチ 唐揚&コロッケランチ チャーハン 甘辛チキン
カナダ産ポークカツ チキンカツ ハンバーグ ミンチカツ 豚キムチ グリルチキン 竜田揚げ 生姜焼
和風鶏の唐揚 唐揚&コロッケ L棟コロッケ ライス(大) ライス(中) ライス(小) ハヤシライス
ポークカツハヤシ 自家製ハンバーグハヤシ SPカレー 特製ビーフカレー 豚ロースカツカレー
自家製ハンバーグカレー 海老フライカレー L棟コロッケ&唐揚げカレー チキンカツカレー
自家製ミンチカツカレー ミニカレー 味噌チキンカツ丼 ソースチキンカツ丼 味噌ポークカツ丼
ソース豚カツ丼 豚キムチ丼 中華丼 四川風麻婆丼 皿うどん ミニ味噌チキンカツ丼
ミニ味噌ポークカツ丼 ミニソースチキンカツ丼 ミニソース豚ロースカツ丼 ミニ豚キムチ丼
ミニ中華丼 ミニ麻婆丼 鶏天南蛮丼 和風鶏唐揚げ丼 ミニ鶏天南蛮丼 ミニ鶏唐揚げ丼
L棟風焼き鳥丼 和風野菜かき揚げ丼 カナダ産ポークカツカツ丼 鶏天丼 チキンカツ丼 海老フライ丼
L棟コロッケ丼 ミニ焼き鳥丼 ミニ野菜かき揚げ丼 ミニロースカツ丼 ミニ鶏天丼 ミニチキンカツ丼
ミニ海老フライ丼 ミニコロッケ丼 たこやき 山菜うどん 山菜そば 山菜スパゲティ ミートソーススパゲティ
ペペロンチーノ トマト&ベーコン ツナクリームスパゲティ たらこスパゲティ カレースパゲティ

全104種エントリー(2011/08/19現在)

L棟メニューカロリー一番付



食堂メニューカロリー対抗戦 (105エントリー中)

- 優勝

ポークカツハヤシ [1145kcal]

- 2位

自家製ハンバーグハヤシ [1112kcal]

- 3位

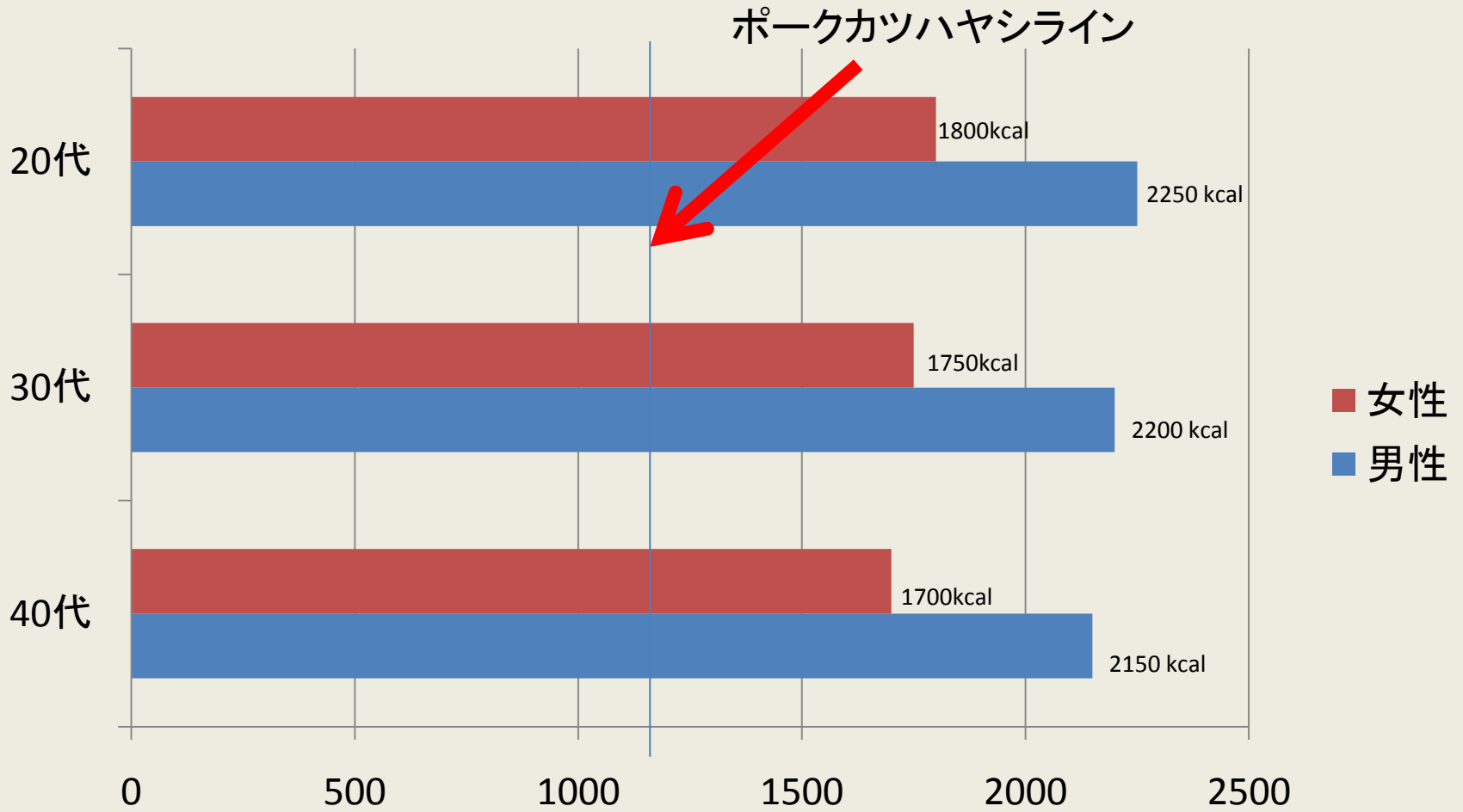
豚ロースカツカレー [1038kcal]

因みに最下位は ざるうどん [318kcal]

ところが、

一般人の目安摂取カロリーは・・・

一般人目安摂取カロリー



このままでは**メタボ**になってしまう!!
という考えの基
脱メタボ企画が提案されました。

それがこちら

燃え燃えプロジェクト

階段を使って脱メタボ企画

2011/5/22から始まったこの企画。

京都市営地下鉄内で階段1段1段に消費カロリーを掲載。30日間階段でどれだけカロリーを消費するか計算するというもの。



京都新聞より

階段の**段数**なら高槻キャンパスも
負けないはず！

というわけで
総情健康ランド総力を挙げて
脱メタボプランを提案します!!

では、早速総情健康ランドの
施設を紹介いたします。

施設紹介

時告階段(じこくかいだん)

授業が始まる前、授業が終わった後に非常に人が多くなる階段。

1,2限前、4限後に
どこからともなく
人が集まってくる。

34段



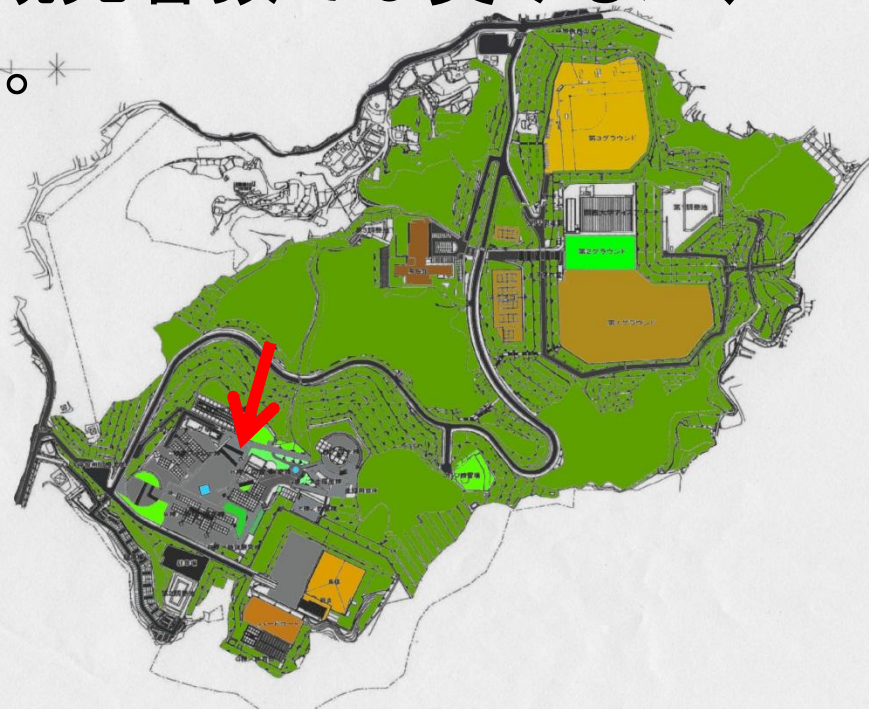
施設紹介

総情広場(そうじょうひろば)

別名:高槻キャンパスのスペイン広場

本家スペイン広場には観光客数では負けるが、
夜景では負けない階段。*

33段



施設紹介

エセラセンカイダン(えせらせんかいだん)

螺旋階段のように見えて螺旋階段の定義から外れている階段。

昼食前、昼食後には人で賑わう。

33段



施設紹介

奈落階段(ならくかいだん)

体育でグラウンドに向かうときに使う以外ほとんど使われないことのない階段。景色は最高だが、見とれてしまうとあの世行きになりかねないので注意が必要。191段



施設紹介

運動階段(うんどうかいだん)

一見ほとんど誰も使っていないように見える階段だが、野球部員の人が体力作りのために、上り下りする階段。

木の間からひっそりとテニスコートが観察できる。

174段

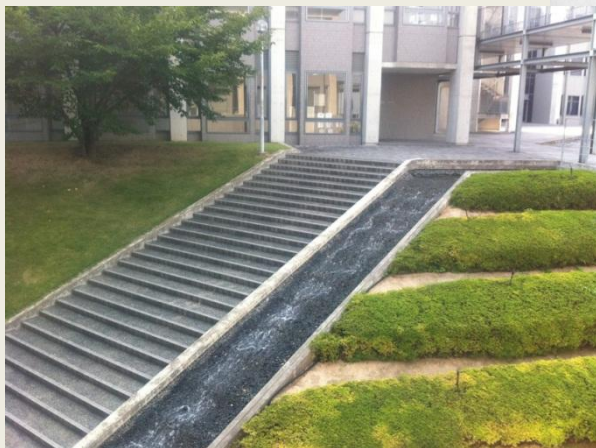


施設紹介

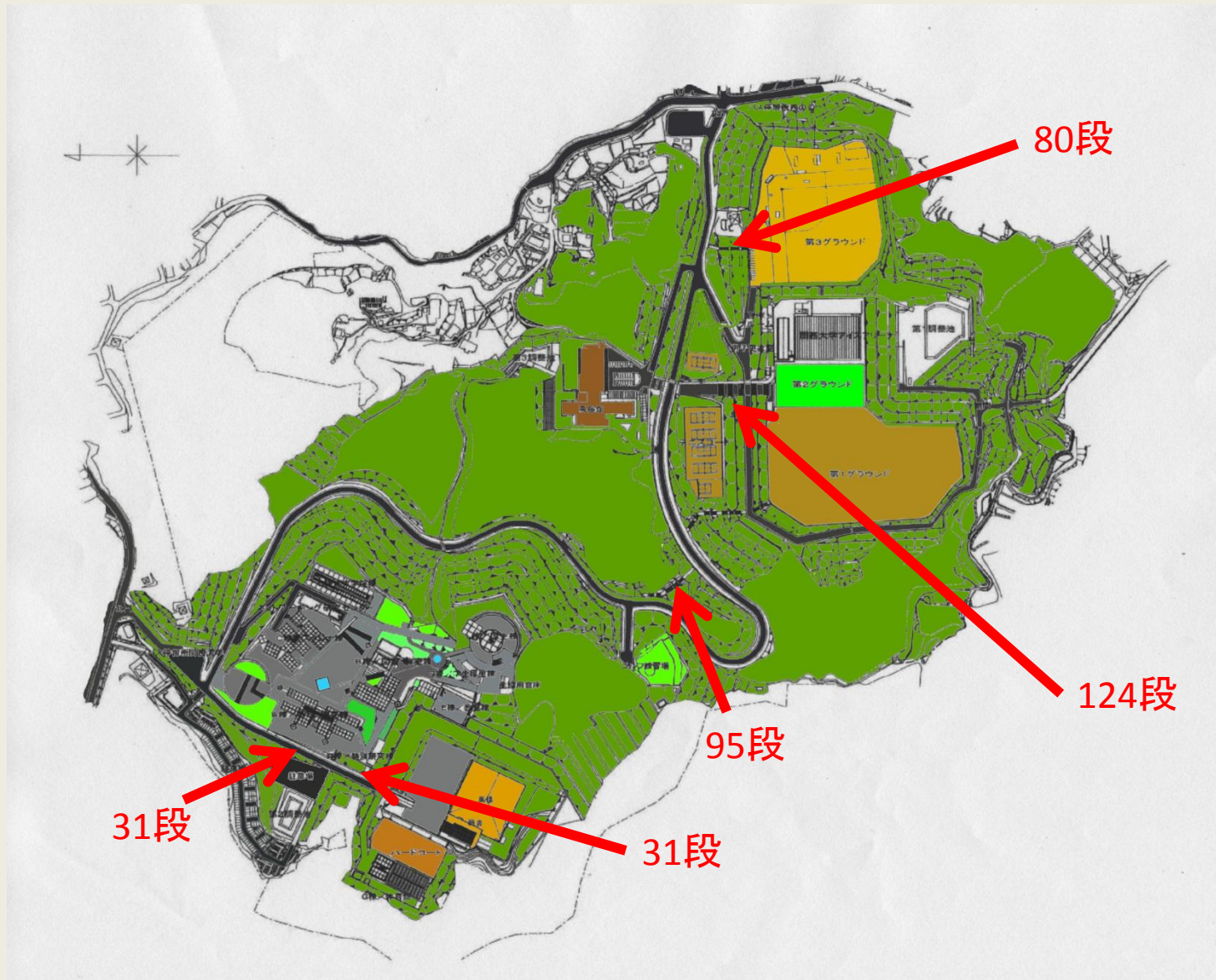
静岡階段(しずおかかいだん)

校舎地内ど真ん中に存在する階段。横には茶畑が存在するが、お茶のいい香りは全然しない。だって、茶畑じゃないんだもの...

40段



その他名無し施設紹介



というわけで、
我が総情健康ランドには
これだけたくさん
施設が存在します。

被験者プロフィール

高槻 総次郎さん (男性)

18歳 総合情報学部1回生(2011年入学)

大学に入学したばかりで、
何をして良いかわからない様子。

そこで、当総情健康ランドがカリキュラム組み立てを手伝うことに...

とある1回生の時間割

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
1	認知科学	ドイツ語7		法学	コンピュータの物理
	TEホール	TB104		TB301	TEホール
2		社会学		基礎体育学	英語3
		TB301			TB201
3	英語1		Enjoy Computing	英語2	情報処理
	TB201		TC302	TB105	TEホール
4	情報と倫理	経営学	Enjoy Computing		
	TB301	TB107	TC302		
5	経済学	導入ゼミ	Enjoy Computing	心理学	基本ソフトウェア実習
	TB301	TB202	TC302	TEホール	TC304
6			Enjoy Computing		
			TC302		

月曜日

1. 認知科学

TEホール

2. 空き

・昼休み(お好みで)

3. 英語 1a

TB201

4. 情報と倫理

TB301

5. 経済学

TB301



月曜日

普通に過ごしたいあなたへ...
一般的な生徒のルート。
休み明けということもあり、自由に
過ごしてください。

ただし、痩せたいと思っている人
は昼食にあまりカロリーの高いも
のを食べないように棟メニューカロ
リー番付を見て注意してください。

消費カロリー: 300kcal



火曜日

1. ドイツ語7a

TB104

2. 社会学

TB301

・昼休み(ざるうどん)

3. 空き

4. 経営学

TB107

5. 導入ゼミ

TB202



火曜日

虫が嫌いなあなたへ...
山登りをすれば虫に遭遇してしまう！
でも少しは痩せたい！と思うのなら、
昼食のカロリーを抑えつつ
校舎敷地内を歩くと
昼食で摂取したカロリー一分を
消費すれば痩せられます

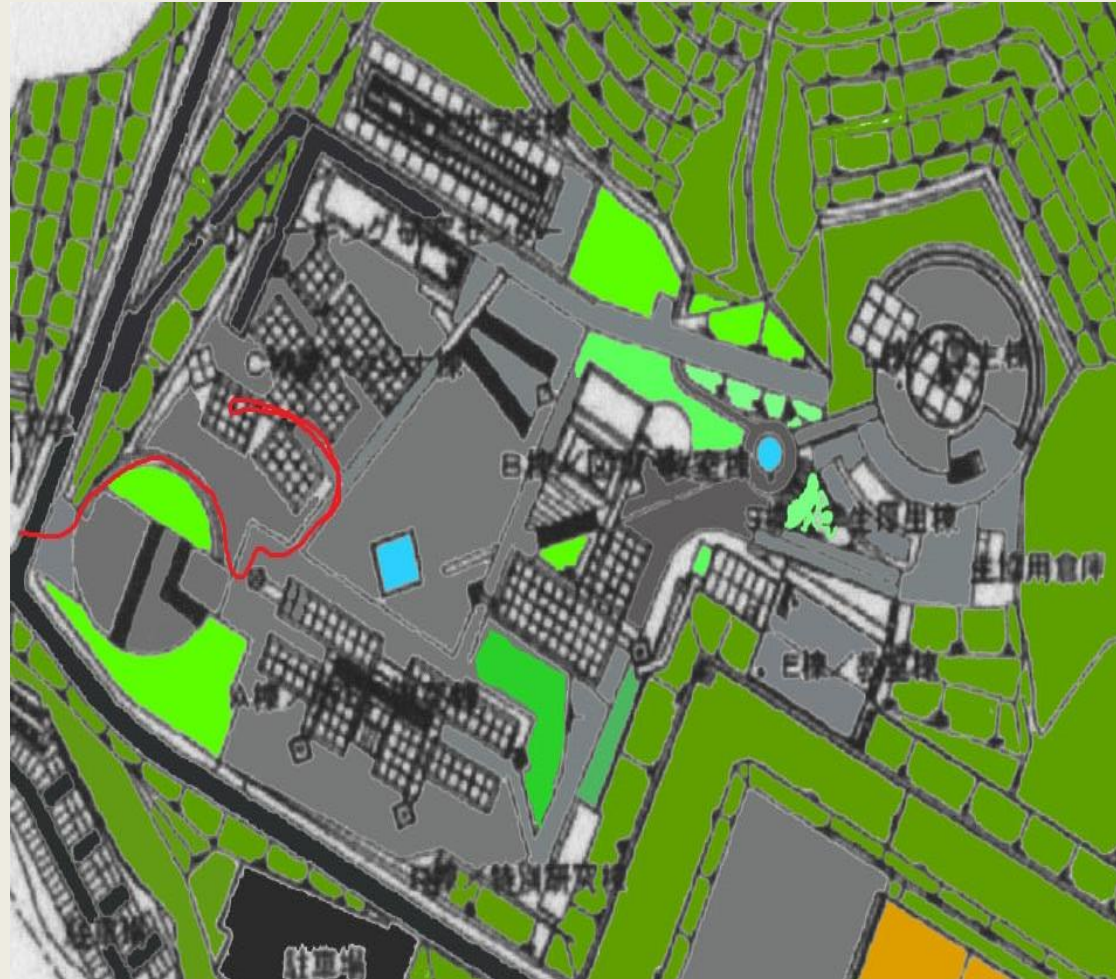
校舎敷地内なので人目もあり
安全に過ごせます

消費カロリー：318kcal



水曜日

1. なし
2. なし
3. Enjoy Computing
TC302
4. Enjoy Computing
TC302
5. Enjoy Computing
TC302
6. Enjoy Computing
TC302

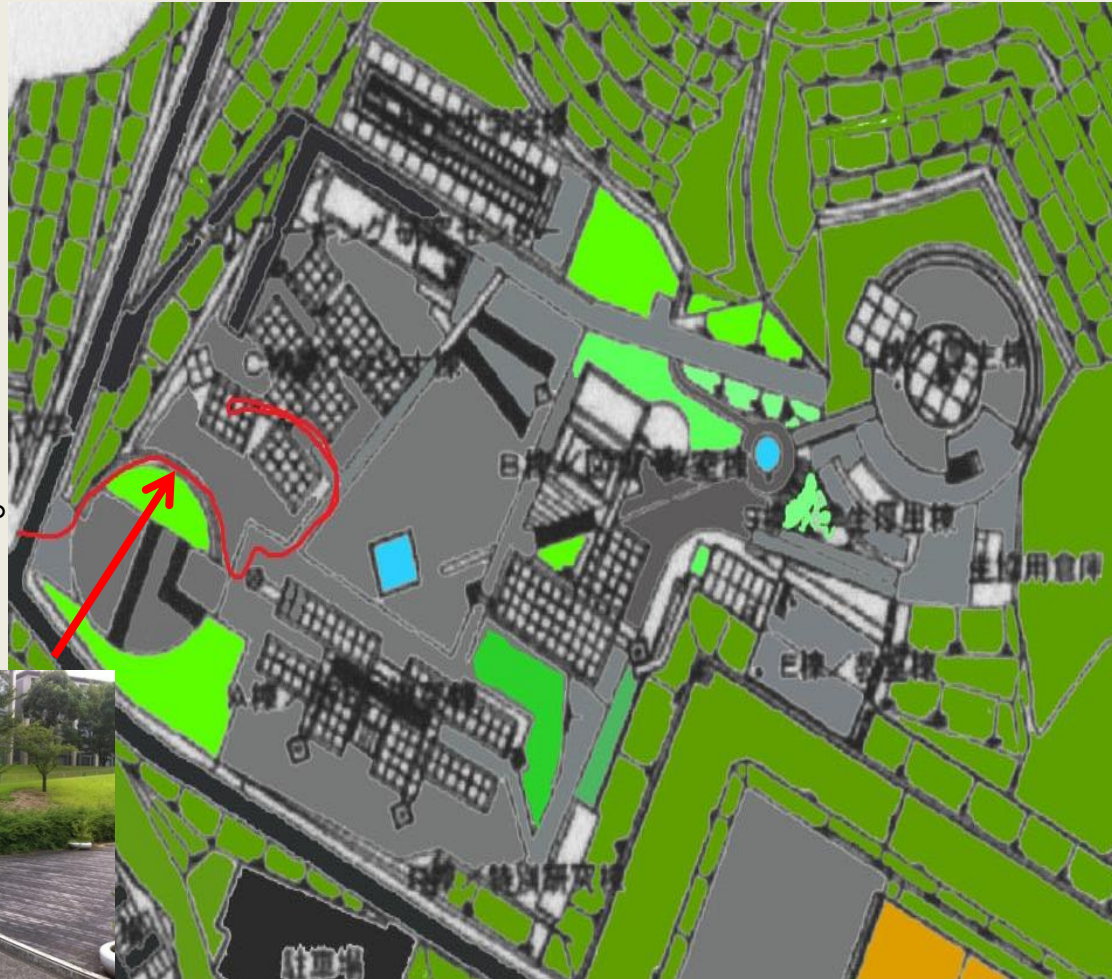


水曜日

動きたくないあなたのために...
今日は、
お昼から授業なので、
昼食をとらなくても大丈夫...

あえて、時告階段を上らずスロー
プを使うったり、階段を上らずエレ
ベーター移動することで消費カロ
リーをおさえ、空腹感を減らします。

消費カロリー：200kcal



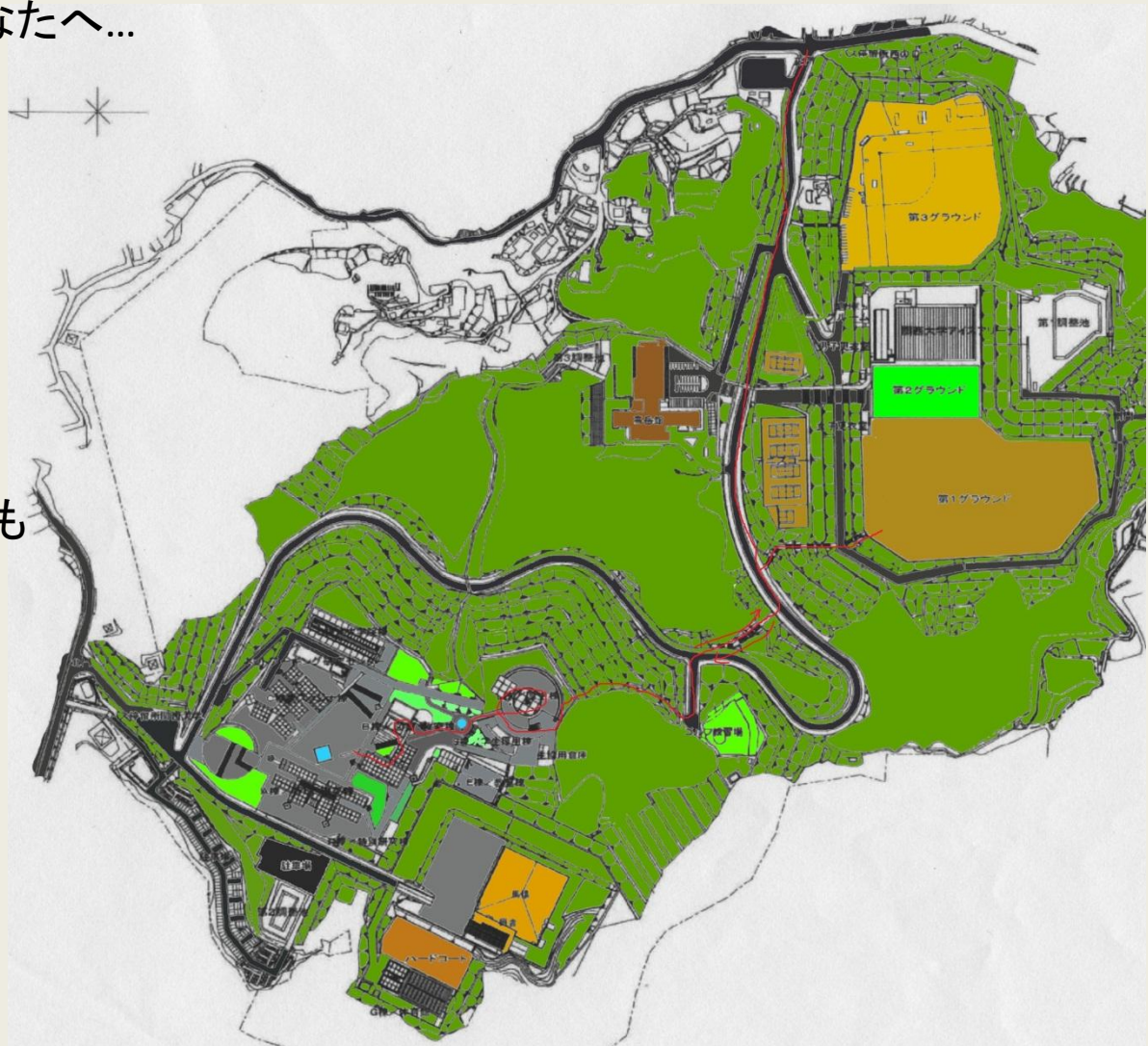
木曜日

体を思いっきり動かしたいあなたへ...
今日は週に一度の
体育科目がある日。

体を動かせば動かすほど
空腹感は増すのでお昼は
たくさん、その分体を
動かすようにします。

一見無駄そうな動きに見えても
新しい何かを発見するかも...

消費カロリー: 1154kcal



金曜日

1. コンピューターの物理

TEホール

2. 英語3a

TB201

・昼休み(唐揚&コロッケランチ)

3. 情報処理

TEホール

4. 空き

5. 基本ソフトウェア実習

TC304



金曜日

体育はしたくないけど
痩せたいあなたへ...

体育をとっても単位にならない！
でも、運動はしたい！という人に
ぴったりのルート

朝、ちょっと早めに出るだけで
山登りという運動をしながら
学校に着けます！

消費カロリー：663kcal



いかかでしょうか？

昼食の分を全てキャンパス内で消費する
ルートを提案させていただきました。

これを30日間続けていれば
昼食分のカロリーが0になるので
痩せられるはず！です

当総情健康ランドへのご入会
お待ちしております。

ご静聴ありがとうございました。