

健康科学連続講座 ～健やかな生活を営むヒント～

この講座は、真に豊かで健康な人間生活の実現を目指し、健康増進、生活習慣病予防の視点から健康科学の「栄養・食品科学」・「健康スポーツ科学」分野に属する5名の教員により開講します。この講座で得た知識や技術を生活の場で実践し、健やかな生活を営むためのヒントにいただければ幸いです。

■日 時：平成 26 年 10 月 1 日, 8 日, 15 日, 22 日, 29 日 (全 5 回)
毎週水曜日 13:00～14:30 (10 月 15 日のみ 10:40～13:00)

■会 場：県立広島大学 広島キャンパス (広島市南区宇品東 1-1-71)

■内 容：

| 回 | 日 程 | テーマ | 講 師 |
|---|-----------|-------------------------------|--------------------------|
| 1 | 10 月 1 日 | 健康寿命をのばすための運動のすすめ | 人間文化学部健康科学科 教授 三浦 朗 |
| 2 | 10 月 8 日 | 食生活の安全と健康 | 人間文化学部健康科学科 准教授 谷本 昌太 |
| 3 | 10 月 15 日 | 「減塩でも美味しい！」食事で秋を楽しむ <調理実習> | 人間文化学部健康科学科 教授 杉山 寿美 |
| 4 | 10 月 22 日 | 体内時計と栄養 | 人間文化学部健康科学科 准教授 西田 由香 |
| 5 | 10 月 29 日 | 健康寿命をのばすための栄養のすすめ | 人間文化学部健康科学科 教授 栢下 淳 |

■受 講 料：10 月 15 日のみ調理実習の材料費 800 円 (その他の回は無料)

■募集人数：30 名

■対 象：どなたでも (原則として全 5 回, 出席できる方)

■申込方法：往復はがきで、往信面の裏に、①郵便番号、②住所、③名前 (ふりがな)、④電話番号を、返信面の表に受講される方の郵便番号、住所、名前 (〇〇〇〇様) をご記入の上、平成 26 年 9 月 16 日 (火) (消印有効) までに下の申込先にお送りください。申込多数の場合は抽選となります。受講の可否は申込締切日以降に返信はがきでお知らせします。

※申込にあたってお寄せいただいた個人情報は県立広島大学公開講座のご案内以外の目的には使用しません。

■申込・問合せ先：〒734-8558 広島市南区宇品東 1-1-71

県立広島大学地域連携センター「健康科学講座」係

電話(082)251-9534(平日 9:00～18:00)

■主 催：県立広島大学地域連携センター

《講座の内容》

10月1日 健康寿命をのばすための運動のすすめ

三浦 朗

健康であるためには運動（スポーツ）が必要であるといわれます。運動不足は「肥満」や「体力の低下」や「メタボリックシンドローム」を起こすからです。しかし、健康のために何か運動をしようとする場合に、どんな運動をどれだけすればいいのかということについて、私たちは、本当にわかっているでしょうか？本講座では、まず、健康に対する運動の効果について、これまでに得られた情報をわかりやすく解説します。その上で、各個人が、生活の中で取り入れることのできる運動について、運動の種類、強度、継続時間、および頻度を自ら設定し実践できるように、講義と実技を交えながら紹介します。

10月8日 食生活の安全と健康

谷本 昌太

おいしく、栄養があり、さらに健康に良い食品であっても、それが食中毒の原因となる場合、食品としての価値はありません。また、衛生状態の良い日本でも判明しただけでも年間約1,000件の食中毒が発生しており、私たちの生活と無縁ではありません。そこで、われわれを脅かす恐れのある食中毒の原因やその予防法についてわかりやすく解説します。

10月15日 「減塩でも美味しい！」食事で秋を楽しむ

杉山 寿美

多くの研究データから、料理に含まれるうま味の濃度では塩味を強く感じることはなく、逆に、薄い塩味はうま味や甘味を強く感じさせることが明らかとなっています。つまり、「薄い味は濃くならないが、薄い味でも美味しくできる」ということです。食事は日々繰り返されるものであり、美味しくなければ食事ではありません。本講では、調理理論に基づいて、普通の食事に含まれる食塩量やエネルギー量を意識した調理実習を行い、心と身体（おなか？）で、秋を楽しみます。（この回は調理実習を行います。）

10月22日 体内時計と栄養

西田 由香

「いつまでも元気で楽しくありたい…」これはいつの時代にも共通の願いですが、毎日の食生活の積み重ねが健康度や生活の質を左右しています。これまでは「何を・どのくらい食べるか」が中心でしたが、これからは体調を整える体内時計と栄養学を組み合わせた「いつ・どのタイミングで食べるか」が注目されています。日々の生活の中で心がけたい食のサイエンスを楽しく一緒に考えてみましょう。

10月29日 健康寿命をのばすための栄養のすすめ

栢下 淳

加齢とともに体力は低下しやすくなります。体力の低下の原因は、運動不足または栄養不足の可能性が高いと考えられます。本講座では、高齢者の体力の維持または向上に寄与する栄養の取り方を考えます。ただし、適切な栄養摂取は筋肉をつきやすくする環境を整える効果はありますが、体力向上には、体に負荷（運動やリハビリ）をかける必要があります。運動については、本講座の三浦先生の講義を参考にしてください。