

平成28年度出前講座 アカデミック・レクチャー



兵庫大学
健康科学部栄養マネジメント学科

出前講座ラインナップ

講座 No.	講座名	内容	担当者
1	加工食品の表示	加工食品は包装されて店頭で販売されている。この包装には食品をアピールするためだけでなく、加工食品の製造原料や成分などに関する情報が多く記載されている。これらの食品情報について学ぶ。	教授 細川 敬三
2	「バランスのよい食事とは？」-食事の基本について-	心身ともに健康であるためには必要な栄養を過不足なく満たしたものです。そのためには日々の食事をバランスよくとることが必要となります。そこで、健康と栄養の関係、栄養と食品・食べ物の関係、バランスのとれた基本の食事について解説します。	准教授 富永 しのぶ
3	私達の食べ物と地球環境	日本に住む私達は、世界各国から食べ物を輸入しています。輸入することで非常に豊かな食生活を送ることができている一方で、地球環境に負荷をかけている面もあります。負荷により地球環境が変化すれば、食料を手に入れることが困難になる危険性も出てきています。その危険性を少しでも減らすには、私達はどうすればよいのでしょうか？講義を通して、その解決策を一緒に探りましょう。	准教授 中井 玲子
4	調理操作による食べものの重量変化について	調理操作には、魚の汚れを取り除く洗浄や野菜のあくをぬくための浸漬といった非加熱の調理操作と、焼く、炒める、煮るなどの加熱の調理操作があります。毎日食べる食事はこうした調理操作によって作られています。講義では、身近な調理操作によって食べものの重量が変化する様子について解説します。	講師 福本 恭子
5	日本人の食事摂取基準について	わが国では、国民の生涯にわたる健康づくりを目指しており、運動・栄養・休養が重要視されており、とくに栄養管理はその基本となります。人びとの栄養状況を正しく評価し、健康づくりを総合的に推進するため、ライフステージごとの基礎的知識を基にして、栄養上の特徴、栄養状態の評価・判定および適切な栄養管理の在り方を学修します。	教授 真鍋 祐之
6	筋収縮のしくみ	筋肉(骨格筋)は大小約400種、体重の約40~50%を占めており、筋肉が収縮することでスポーツなど体を動かすことができます。筋肉の収縮はアクチンとミオシンの2つのタンパク質がタンパク質同士でスライドすることによっておこると考えられています。この授業ではアクチンとミオシンのスライドの分子メカニズムや神経による筋収縮の調節など分子レベルから細胞や組織、器官レベルまでの視点から解説をします。	准教授 佐藤 隆
7	減塩のススメ	高血圧症は日本で一番多い疾患で、最近では20歳前後の若い人にも増えており、心疾患や脳血管障害などを引き起こす可能性があると言われています。長期にわたる食塩の過剰摂取は血管に負担をかけ、高血圧に至ると考えられています。「減塩」の視点から健康について考えてみませんか？	教授 内田 亨



兵庫大学

【お問い合わせ】

担当課： 教学部 入学課

住 所： 〒675-0195

加古川市平岡町新在家2301番地

連絡先： 079-427-1116(TEL) 079-427-1117(FAX:)