

相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 出張講座一覧

1	題 目	食事と健康 ―おなかの調子を考える―	教 員 名	太田 美穂	備考	パワーポイントによるプレゼンテーションが可能であること
	題目概要	現代人の食は高脂肪・低繊維食の傾向にあると言われてます。低繊維食つまり、食物繊維の少ない食事は、排便状況を悪くし便秘を引き起こします。便秘は腸内環境を悪化させ、生活習慣病などを誘発するとされます。本講座ではなぜ食物繊維が排便状況の改善に効果があるのか、どの程度の摂取が望ましいのか、さらにおなかの調子を整える腸内細菌と食物繊維の関係についても解説します。日ごろの食事を見直しておなかの調子を整える健康づくりと一緒に考えましょう。	分野・教科名	基礎栄養学 栄養生化学		
			対 象	生徒・保護者		
			授 業 形 態	講義		
2	題 目	なぜ朝ご飯なの？	教 員 名	村井 陽子	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	近年、若い世代を中心に朝食欠食率の高さが問題となっています。朝食を食べない習慣は、中学生や高校生の頃から始まる人が多いようです。朝食を食べるとどんないいことがあるのでしょうか？なぜ、朝食抜きが続くと習慣化してしまうのでしょうか？ 朝食を食べない習慣をより望ましい食べるという習慣に変えていくには、どのような働きかけをしたらよいのか、いっしょに考えていきます。	分野・教科名	栄養教育		
			対 象	生徒・保護者		
			授 業 形 態	講義		
3	題 目	発酵食品について知ろう！	教 員 名	庄條 愛子	備考	
	題目概要	最も身近な乳酸発酵食品であるヨーグルトについて、原料・歴史的背景・製造理論および摂食による体調節機能などについて写真を交えながら解説致します。また、ヨーグルト以外の発酵食品についても、基礎研究成果と合わせて「発酵食品がおなかに良い」についても解説します。	分野・教科名	食品学・食品加工学		
			対 象	生徒・保護者		
			授 業 形 態	講義		
4	題 目	身体計測の意義～身長・体重測定からわかる事～	教 員 名	岸田 由岐	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	身長と体重の測定は、ほとんどの人が何度も経験されています。体重の増減に一喜一憂されている事でしょう。日常生活に溶け込んだ体重測定ですが、講義では、体重の変化が重要な意味を持つことを解説いたします。 参加者の、適正体重や体格指数などを計算し、身体を見直してみましょう。	分野・教科名	臨床栄養学		
			対 象	生徒・保護者		
			授 業 形 態	講義		
5	題 目	今、なぜ「食塩と野菜」？	教 員 名	多門 隆子	備考	
	題目概要	食塩に含まれるナトリウムは血圧を上げ、野菜や果物に多いカリウムは血圧を下げると言われてます。高血圧を予防し、循環器疾患を減少させるのは、食塩の摂取を減らし、野菜や果物の摂取を増やすことが望まれます。生活習慣病を予防する食生活として、特に「食塩と野菜」について一緒に考えましょう。	分野・教科名	公衆栄養学		
			対 象	生徒・保護者		
			授 業 形 態	講義		

・出張講座のテーマは、AO入試対応のミニ講義のテーマとする。

・備考欄には、当該高校にご用意いただくものなど記載して下さい。

・実施の流れ；当該高校から入試課に依頼が入る→入試課と依頼の題目担当教員と日程等調整→実施。