

2020(令和2)年度 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	発育期にあった教育・運動指導を -運動は脳の発達にも関係する?-	教員名	藤本 繁夫	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	人は生まれてから発育・発達して成人になります。しかし、脳、心臓、肺などの臓器や、筋肉、脂肪や骨は均一に発育するわけではありません。まず脳・神経系が発育し、6歳位で90%できあがります。胸腺や扁桃腺などのリンパ系は10歳位で最も盛んになり、ついで心臓・肺臓系がゆっくり成長します。思春期になると性ホルモンが関与して男性では筋肉系が発達し、20歳頃には成人としてほぼ完成いたします。この講座では、子供の発育に沿った運動と脳のトレーニングについてお話します。	分野・教科名	生理学		
			対象	教員・保護者		
			授業形態	講義		
2	題目	健康寿命ってなんでしょう？	教員名	古川 和子	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	日本では、65歳以上の高齢者人口が総人口の3割近くを占める時代となっています。そのため、日本人の平均寿命は延びつづけ、世界でも名高い長寿国となっています。しかし、その一方で、介護が必要な高齢者も増加し続けています。介護の必要がなく、自立した生活を送れる期間を「健康寿命」といい、平均寿命とは区分しています。この講座を通じて、健康寿命や平均寿命について考えてみましょう。	分野・教科名	公衆衛生学		
			対象	生徒・保護者		
			授業形態	講義		
3	題目	最近の低栄養を考える	教員名	上田 秀樹	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	近年、私たちはミシュランガイドやB級グルメなど食に関する話題から豊かな食環境をイメージすることが多いと思います。しかし、一方で、子どもたちの貧困率の増加や若年層の欠食、さらに、高齢者における「フードデザート問題」(食の砂漠化)が食環境問題として存在しています。本講座では、各ライフステージにおいて問題となっている「低栄養」について考えてみたいと思います。	分野・教科名	公衆栄養学		
			対象	生徒・保護者		
			授業形態	講義		
4	題目	「肥満とやせ」について考えてみよう	教員名	金石 智津子	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	肥満はさまざまな疾患を引き起こすリスクが高いとされています。しかしながら、H29年度の国民栄養調査において、80歳以上では男女とも約2割がBMI(体格指数)が20kg/m ² 以下の低栄養傾向にあると報告されています。肥満とやせ、健康リスクが高いのはどちらでしょう。年齢、性別、疾患などさまざまな角度から考えてみましょう。	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	あなたを変える魔法 ～ナッジ理論活用法～	教員名	小野 くに子	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	「不健康な習慣だなあ」と思っているけれど、なかなか変えられない。「健康のためにもこんなことしたらだめだあ」と思っているけれど、やっぱり変えられない。その救世主が「ナッジ理論」です。「ナッジ」とは、「人々を強制することなく、望ましい行動に誘導するようなシグナル、仕組みまたは戦略」のことです。「ひじで軽くつつく」「知らず知らずに」という言葉としてもよく使われています。健康な食生活の実践を促すナッジ理論の活用法を考えてみましょう。	分野・教科名	栄養教育		
			対象	生徒・保護者		
			授業形態	講義		
6	題目	ライフステージに合わせた『食と健康』	教員名	品川 英明	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	現代の食生活事情はどのようなものでしょうか？皆さんが日頃食べている食事が、昔と比べてどのように変化してきたのか、分かりやすく解説します。また超高齢化社会を迎えるにあたって、誤嚥(ごえん)が深刻な問題になりつつあります。そのような誤嚥を起こさないようにするために、食事の工夫が大切です。ライフステージに合わせた食について一緒に考えてみましょう！	分野・教科名	ライフステージ 栄養学		
			対象	生徒・保護者		
			授業形態	講義		
7	題目	発酵食品について知ろう！	教員名	庄條 愛子	備考	パソコン プロジェクター
	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・製造理論および摂取による体調調節機能などについて写真を交えながら解説します。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「発酵食品がおなかの良い」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		
8	題目	バランスのよい食事ってなんだろう？	教員名	角谷 勲	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	昨今のライフスタイルの多様化と関係しながら、中食や外食が多くなりがちで食習慣の乱れや運動不足等による肥満や生活習慣病が増加しています。そうした食習慣、今言われているのが、①主食、②主菜、③副菜をそろえた「日本型食生活」のススメです。食習慣イデオロカードと言われる食事傾向について、栄養の基本である五大栄養素のこと、私たちの体と栄養素の関係について、一緒に考えながらバランスのよい食事を、具体的な食事を紹介しながら解説します。	分野・教科名	給食経営管理		
			対象	生徒・保護者		
			授業形態	講義		
9	題目	「肉」について知ろう！	教員名	竹山 育子	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	食事において肉は主菜(メイン料理)としてよく使われます。肉といっても色々な種類がありますが、それらの肉は体の中でどのように働くのでしょうか？『からだをつくる』だけではなく、意外な肉の効果があります。「たんぱく質をたくさんとりたくないとき」、「脂肪をあまりとりたくないとき」などは、「どのような肉を選んで、どう調理したらいいのでしょうか？また、肉と一緒に食べるとよいものは何？など徹底的に肉を追求します！	分野・教科名	臨床栄養学		
			対象	生徒・保護者		
			授業形態	講義		
10	題目	「生きている」ってどういうこと？(生物と命そして医療福祉の世界)	教員名	加藤 智樹	備考	パソコン プロジェクター
	題目概要	皆さん、「生きている」ってどういうことなのか意識したことがありますか？また、「生きる」ためには何が必要でしょうか？家族、友人、会社、音楽、Youtube、服、車、愛、韓流スター・・・確かに「愛」は「生きていく」のに必要です。その他にあげたものも必要な人が多いでしょう。しかし、これらは「社会で生きていく」「生きがい」という様な意味における「生きるために必要なもの」です。今回の講義では、もっと基本的な「生きている＝命がある」とはどういうことなのかを解説し、身近な病気を通じて生物と命そして医療福祉について紹介いたします。	分野・教科名	生理学・生化学・解剖学・病理病態学		
			対象	生徒・保護者		
			授業形態	講義		