

### 01 現代の栄養課題について学ぼう!

講義内容	現在日本は、「団塊世代の全て」が75歳以上になる2025年を目前にし、成人期のメタボリックシンドローム対策と高齢期のフレイル対策が必要になり、SDGsでも示されているように、誰一人取り残さず、健康寿命を延伸することが最重要課題となっています。今後在宅医療、在宅介護も増えていくことから、益々栄養士、管理栄養士の需要は高まるばかりです。現代の栄養課題について学びましょう。		
職名・担当者氏名	准教授 田中 洋子	授業形式	講義
担当科目	公衆栄養学、栄養教育論	講義可能日	金曜午後
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン、ノートパソコン		

### 02 思春期の栄養

講義内容	思春期は身体活動が活発になり、急速な発育と活動量に見合うだけの栄養素の確保が必要で、ひとの一生の中で1日当たりの栄養素必要量がもっとも多くなる時期です。自分の手を使って、必要量を知る”手ばかり栄養法”をご紹介します。自分の食生活を振り返ってみましょう。		
職名・担当者氏名	准教授 田中 洋子	授業形式	講義
担当科目	公衆栄養学、栄養教育論	講義可能日	金曜午後
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン、ノートパソコン		

### 03 安心安全な給食づくり

講義内容	それぞれの施設で提供される給食は、どのような目的で提供されているのでしょうか。また、安心安全な給食を作るために、どのようなことが管理されているのでしょうか。安心安全な給食を作るために必要とされる知識・技術とはどんなことを考えてみましょう。		
職名・担当者氏名	教授 亀岡 恵子	授業形式	講義
担当科目	給食計画・実務論	講義可能日	前期:月曜午後、火曜午前、金曜日 後期:月曜午後、木曜午後
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン		

### 04 スポーツ栄養を学んでみよう!

講義内容	スポーツ栄養学は運動やスポーツによって身体活動量が多くなった人に必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系化したものです。最高のパフォーマンス発揮のために「何を、いつ、どれだけ、どのように摂取するか」考えながら、選手をサポートしていく必要があります。また、スポーツ栄養の対象は運動をしている子どもから高齢者まで幅広く、色々な分野で活用できます。自分の競技力向上や健康のためにスポーツ栄養に触れてみませんか。		
職名・担当者氏名	講師 栗原 和也	授業形式	講義
担当科目	スポーツ栄養学、調理学、調理学実習、子どもの食と栄養	講義可能日	前期:火曜日午後、木曜日、金曜日午後
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン、ノートパソコン		

### 05 【New】災害食について学んでみよう!

講義内容	皆さんはご家庭に「もしも」の時の非常食は備蓄していますか？被災時だからこそ元気になるための「温かく美味しいご飯」が必要です。ライフライン（電気・ガス・水道）が止まっても、ちょっとした工夫と備蓄品で食卓が豊かになります。講義では防災食やバッククッキングについてご紹介します!		
職名・担当者氏名	講師 栗原 和也	授業形式	講義(可能であれば演習も)
担当科目	スポーツ栄養学、調理学、調理学実習、子どもの食と栄養	講義可能日	前期:火曜日午後、木曜日、金曜日午後
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン、ノートパソコン		

06 【New】子どもにとってのおやつ<sup>1</sup>の意義を知らう

講義内容	幼児期の子どもは、様々な機能が発達段階にあります。この段階の子どもは、必要な栄養を正しく摂取することが大事となります。では、どのように摂ったらいいのでしょうか。一緒に考えてみましょう。		
職名・担当者氏名	講師 曾我 郁恵	授業形式	講義
担当科目	応用栄養学、栄養学実習、アレルギーと食育 など	講義可能日	火曜日終日、木曜日午後
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン		

07 私たちの健康に欠かせない塩 ～適塩のススメ～

講義内容	塩は本来私たちの身体に欠かせない食品ですが、近年は、摂りすぎによる健康への影響が心配されています。「塩」について学び、適切な塩のとりかた(適塩)について、一緒に考えましょう!塩を使った商品開発の取り組みについても紹介します。		
職名・担当者氏名	講師 中島 悦子	授業形式	講義
担当科目	食品学各論 など	講義可能日	後学期:火曜日、金曜日
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン、マイク		

08 集中力アップのための栄養学 -脳の栄養-

講義内容	集中力をアップするには脳の活性を高めることが大切です。脳のエネルギー消費における栄養学的な特徴を解説するとともに、脳の活性を高め、集中力をアップするために効果的な食事の取り方、特に朝食の必要性について解説します。		
職名・担当者氏名	教授 森本 千恵	授業形式	講義
担当科目	基礎栄養学、生化学	講義可能日	前期:木曜(要相談) 後期:火曜(要相談)
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン		

09 骨粗鬆症にならないために -カルシウムの栄養-

講義内容	高齢の女性に多く発症する骨粗鬆症は、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。その原因の一つはカルシウムの摂取不足です。特に骨形成が盛んな成長期のカルシウム不足が大きく影響します。カルシウムの役割と50年後に骨粗鬆症にならないためのカルシウムの摂取について解説します。		
職名・担当者氏名	教授 森本 千恵	授業形式	講義
担当科目	基礎栄養学、生化学	講義可能日	前期:木曜(要相談) 後期:火曜(要相談)
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン		

10 “肥満”と“やせ”

講義内容	近年、生活習慣の変化とともに大人だけでなく小児の肥満が社会的問題となっている一方で、若い女性の不健康なやせすぎもまた社会的問題となっています。肥満と不健康やせの成因や弊害をわかりやすく解説します。		
職名・担当者氏名	教授 森本 千恵	授業形式	講義
担当科目	基礎栄養学、生化学	講義可能日	前期:木曜(要相談) 後期:火曜(要相談)
講義に必要な機材	プロジェクター、スクリーン		