

2026年度 前期 「しのめプラス」(社会人講座) 【講座概要】

【3/1 現在】

番号	109		昼・夜	夜	新規	○	悠々大学 登録	有	○
			分野	暮らしと創造	継続			無	
講座名			生活のなかでの栄養学[ダイエット関連編]						
講師/(所属等)			森本千恵		短大食物栄養学科				
講座概要			「食べる」ことはすなわち「生きる」ことです。私たちが健康に生きていくために必要な栄養素・食物成分とそれらの働きについて解説します。この講座では、肥満を初めとする生活習慣病、糖質について解説します。						
回数	月/日	曜日	内容						
1	5/14	木	生活習慣病を侮るな！:肥満とダイエットと糖尿病について						
2	6/11	木	エネルギーと糖質と脳の栄養:糖質制限ダイエットって大丈夫？						
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
時間			18:00~19:30						
教室			現在準備中です						
受講料			2,400円						
テキスト			特になし(配布資料に基づいて講義します)						
諸費用等			特になし						
定員			5名以上						

東雲力	4つの力	項目	2項目に ○を記入
	自ら考える力		必要に応じて適切な方法を選択して情報を収集することができる
客観的に情報をとらえ分析し、問題の本質を見極めることができる			
自己を取り巻く環境や社会の問題に関して疑問をもち、問題の原因や本質を探究することができる			○
挑む力		他者と自己の違いを認め、自己の強みを認識することができる	
		「やればできる」という思いで、新たな試みにもチャレンジすることができる	
		目標達成に向けて、自分の意思や判断において自ら進んで行動することができる	○
つながる力		多様な価値観を受け入れ、相手の状況や気持ちに配慮することができる	
		自らの意見をわかりやすく相手に伝え、目標達成に向けて人を巻き込むことができる	
		自分や他者の役割を理解し、目標達成に向けてお互いに連携・協力して物事を進めることができる	
やり遂げる力		一度決めたことは、困難や障害があってもあきらめずにやり遂げることができる	
		状況を見ながら、計画や行動を柔軟に変更することができる	
		自分にあったストレス処理の方法を知り、対処することができる	
		ストレスやプレッシャーがかかるような状況でも、自分でその要因に働きかけ軽減することができる	