

## 2026年度 後期 「しのめプラス」(社会人講座)【講座概要】

【8/1 現在】

|            |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
|------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----|----------|-----------|---|---|
| 番 号        | 509   | 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                                                                          |                             |    |          |           |   |   |
| 講 師 /(所属等) |       | 曾我郁恵、森本千恵                                                                           |                             |    | 短大食物栄養学科 |           |   |   |
| 講 座 概 要    |       | 「医食同源」とは、「医療(薬)と食べ物とともに生命にとって必要なもので、源は同じである」という考え方を指します。本講座では命や健康に直結する「食」について解説します。 |                             |    |          |           |   |   |
| 回数         | 月 / 日 | 曜日                                                                                  | 内 容                         |    |          |           |   |   |
| 1          | 10/1  | 木                                                                                   | 食物の色と香りと味とー美味しさと健康ー (森本)    |    |          |           |   |   |
| 2          | 10/22 | 木                                                                                   | 知って安心！食物アレルギーとの上手な付き合い方(曾我) |    |          |           |   |   |
| 3          | 11/12 | 木                                                                                   | 食物繊維を摂っていますか？ー食物繊維の役割ー (森本) |    |          |           |   |   |
| 4          | 11/26 | 木                                                                                   | 健康寿命をのばす！年齢に合った食べ方のコツ(曾我)   |    |          |           |   |   |
| 5          |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 6          |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 7          |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 8          |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 9          |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 10         |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 11         |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 12         |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 13         |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 14         |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 15         |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
|            |       |                                                                                     |                             |    |          |           |   |   |
| 時 間        |       | 18:00～19:30                                                                         |                             |    |          |           |   |   |
| 教 室        |       | A館1階 A-1-1                                                                          |                             |    |          |           |   |   |
| 受 講 料      |       | 4,800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                                                                                |                             |    |          |           |   |   |

開講する講座と「東雲力」との対応表

|     | 4つの力   | 項 目                                                                                                                                                   | 2項目に<br>○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<br>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<br>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                                       | ○            |
| 東雲力 | 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<br>「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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 |              |