

◎健康・大人の食育

氏名	夏目有紀枝	専門分野	応用栄養学、臨床栄養学
所属	人間生活科学部管理栄養学科・准教授		
講座タイトル	生活習慣病を防ぐために ―どんな食事がいいの？―		
<p>【内容】</p> <p>「食後の高血糖を抑えるにはどんな食事をしたらいいか？」など、生活習慣病を防ぐために日々の食事の摂り方で工夫できることを紹介します。肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、メタボリックシンドローム全般など、ご希望に合わせてお話しできます。</p>			

氏名	夏目有紀枝	専門分野	応用栄養学、臨床栄養学
所属	人間生活科学部管理栄養学科・准教授		
講座タイトル	元気なシニアライフを楽しむために		
<p>【内容】</p> <p>寝たきりや介護を予防するためには、身体が脆弱になる「フレイル」、筋肉量や筋力が低下する「サルコペニア」、骨がもろくなる骨粗しょう症の進行を防ぐことが大切です。食事や運動など、日常でできる対策法を紹介します。若い年代からの対策も効果的です。</p>			

氏名	太田 和徳	専門分野	食品科学・栄養学・神経生理学
所属	人間生活科学部管理栄養学科・教授		
講座タイトル	食品から認知症を予防する		
<p>【内容】</p> <p>認知症は誰でもなり得る疾患でありながら、治療法や予防法が確立しておらず発症後の進行は止められない。しかしながら近年、認知機能改善に有用な食品成分の研究が進み、発症予防の可能性が拓けてきている。本講座では認知症を予防する食生活について提案する。</p>			

氏名	太田 和徳	専門分野	食品科学・栄養学・神経生理学
所属	人間生活科学部管理栄養学科・教授		
講座タイトル	食品科学・食文化一般		
<p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・穀物に関する内容（麺文化、米食など） ・酒類に関する内容（醸造酒一般、焼酎・ウィスキー等の蒸留酒） ・発酵食品に関する内容（納豆、チーズ、漬物、味噌など） 			

氏名	夏目 有紀枝	専門分野	応用栄養学、臨床栄養学
所属	人間生活科学部管理栄養学科 准教授		
講座タイトル	ちょこっと気づかう健康法		
<p>【内容】</p> <p>高血糖など生活習慣病のリスクを低下させ、健康維持のために日々の食生活でちょこっと気づかっていたきたいことを紹介します。</p>			

氏名	朱宮哲明	専門分野	給食経営管理・臨床栄養
所属	人間生活科学部管理栄養学科・准教授		
講座タイトル	健康的な生活の鍵		
<p>【内容】</p> <p>日本人の平均寿命は世界最高水準ですが、健康寿命を延ばすためには適切なエネルギー摂取、栄養バランス、体格、体重の管理が不可欠です。この講座では、健康的な生活を送るための具体的なステップを提案します。</p>			