

栄養代謝を学んで ヘルスケアに役立てる

令和5年10月14日(土)～令和5年12月2日(土) (計5日間7.5時間)

〈講座概要〉

食べ過ぎや運動不足で糖や脂肪が体にたまることが、肥満や高血圧や様々な生活習慣病を引き起こします。栄養代謝学は、糖や脂肪が体のなかでどのように変化するか、またそれがどのように病気に関わっているかを知るための学問です。最近では“人生100年”といわれるようになりました。長い人生の後半を、生活習慣病にかからずに過ごしていきたいものです。本講座では、本学の教員がそれぞれの立場から、生活習慣病を防ぐための栄養代謝学をわかりやすく講義します。この講座を通して、みなさんのヘルスケアに役立てば幸いです。

◆募 集 定 員	15 名
◆受 講 対 象 者	高校生，大学生，一般
◆受 講 料	6,300 円
◆申 込 期 限	9月29日(金) 17:00
◆実 施 場 所	五福キャンパス共通教育棟B棟1階 生涯学習部門 第1学習室
◆特 記 事 項	

〈講座内容〉

回数	期 日	時 間	題 目	講師氏名	所属・職名
1	10月14日(土)	10:30～12:00	・はじめに ・油の消化と吸収を抑える食品とくすり	渡辺 志朗	和漢研・准教授
2	10月21日(土)		糖・脂質代謝の調節のしくみ	中川 嘉	和漢研・教授
3	11月11日(土)		腸内細菌による糖代謝の調節	藤坂 志帆	医学部・准教授
4	11月18日(土)		匂いや睡眠と糖・脂質代謝の関係	恒枝 宏史	薬学部・教授
5	12月 2日(土)		ヘルスケアのための油の選び方	渡辺 志朗	和漢研・准教授

※和漢研…和漢医薬学総合研究所

〈県民カレッジ単位〉

5単位