

2024年10月19日(土)～2024年11月30日(土) (計4日間6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、人生は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	10月4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3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19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	11月9日(土)		メタボリック症候群と腸内細菌の関係について	藤坂 志帆	医学部・准教授
3	11月16日(土)		糖・脂質代謝の調節のしくみ	中川 嘉	和漢研・教授
4	11月30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

〈県民カレッジ単位〉

5単位