

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	25206
----------	-------

1. 開設大学	安田女子大学（家政学部）	開講場所 (キャンパス・施設)	本学
2. 科目名	栄養管理の魅力		
	学問分野	番 号	44 名 称 食物・被服・生活（生活、栄養食物、被服、児童など）
3. 担当教員	井上典子、渡邊喜弘、野瀬由佳（家政学部管理栄養学科）		
4. 開講期間（曜日） 開講時間	平成 29 年 8 月 3 日（木）～ 平成 29 年 8 月 3 日（木） 10 時 40 分 ～ 16 時 10 分（90 分×3 回）		
個別開講日	1 回目 8/3	2 回目 8/3	3 回目 8/3
5. 募集定員	50 人		
6. 科目内容・ 授業計画	<p>食事は生きていく上で欠かせないものですが、内容を工夫することにより健康や長寿に寄与します。また、最近では宇宙での長期滞在に向けた食事の開発なども行われています。今回の講座では食事や栄養の様々な側面について、専門の教員が分かりやすく説明します。</p> <p>①長寿遺伝子と栄養学 人は齢を取ることを避けられませんが、日々の習慣やちょっとした努力しただいで、いつまでも若々しくいることは可能です。若々しいひとは、老化のスピードをコントロールする「長寿遺伝子」が活発に働いているのではないかと考えられています。長寿遺伝子のスイッチをオンにするにはどうしたらいいのでしょうか。栄養学からのこの課題への挑戦について説明したいと思います。</p> <p>②宇宙食の秘密 宇宙空間では重力がないことから、血液の流れなど様々な体の機能に影響が及びます。特に、筋肉と骨が衰えやすいことが大きな問題となっています。このような環境に適応するため、食事にも様々な工夫がなされています。今回は、宇宙に行くとき体になどどのような変化が起こるのかを学びながら、宇宙食の秘密を探っていきます。</p> <p>③「健康と食生活」～食育を給食から～ 食育とは何でしょうか。健康にいいとされる食品の情報はあふれています。しかし、栄養素や食物に関する総合的な知識がなければ、何をどう摂ればバランスが良くなり、健康に結びつくのかが判断ができません。自分で自分の健康のために、食事の内容を組み立てられることが食育のゴールです。食育への取り組みを給食の分野からレクチャーします。</p>		
7. 受講料	なし		
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等)		
9. 開講条件※1 あり・ <u>ない</u>	① 最少開講人数（ 人）定員超過の不許可は選考により決定		
	② 不許可・不開講通知日 (7月15日(金)以前の開講科目は3月末まで/7月16日(土)以降の開講科目は6月末まで)		
10. その他特記事項	受講者についての制限事項、事前に予習しておく資料・文献など特記すべきこと		
	女子に限る		
11. 開設大学への 交通手段	http://www.enica.jp/ から開設大学のホームページにジャンプして確認してください。		

※1 申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。