

地域連携センター（広島）No.06

【カテゴリー】健康科学

健康科学連続講座～みんなで考えよう！ 健康的な生活を営むために～

本講座では、「健康的な生活」を営むために必要な知識や技能について、健康科学科の「生体科学」、「栄養・食品科学」、「健康スポーツ科学」分野に属する3名の教員がお話します。本講座で得たものを日常生活の場で実践し、ご自身の、あるいはご家族の「健康的な生活」に活かしてください。

開催日時	2019年8月28日・9月4日・11日 水曜日 18:00～19:30（全3回）
会場	サテライトキャンパスひろしま （広島市中区大手町1丁目5-3 広島県民文化センター5階）

プログラム			
	日程	テーマ	講師
第1回	8月28日(水)	健康寿命をのばすための運動のすすめ	人間文化学部 教授 三浦 朗
第2回	9月4日(水)	運動・栄養の科学 —運動能力を伸ばす食事とは—	人間文化学部 教授 山岡 雅子
第3回	9月11日(水)	食品の構造とおいしさ	人間文化学部 助教 石橋 ちなみ

対象者	どなたでも
定員	40名
受講料	1,000円



申込方法 (1, 2のいずれかの方法でお申し込みください)	<p>1. WEB 申込 下の QR コードまたは次の URL 上の「申込フォーム」に入力してください。 https://www.pu-hiroshima.ac.jp/site/koukai-kouza/kouza20190828.html</p> <p>2. 郵便申込 ①郵便番号, ②住所, ③名前(ふりがな), ④電話番号を記入した用紙(様式自由と), ⑤82円切手を貼り申込者の住所・名前(〇〇様)を記入した返信用封を, 申込先にお送りください。</p> <p>申込締切日以降に, 1はメールで, 2は返信封筒で受講案内と振込案内をお送りします。WEB 申込の方はパソコンからのメール(ドメイン@pu-hiroshima.ac.jp)を受け取れるよう設定しておいてください。</p> <p>※申込にあたってお寄せいただいた個人情報は県立広島大学公開講座のご案内以外の目的には使用しません。</p>
申込締切	2019年8月14日(水)(消印有効)

主催・問合先	県立広島大学 地域連携センター 〒734-8558 広島市南区宇品東1-1-71 電話 082-251-9534 (平日 9:00～17:00)	
--------	--	--

【プログラム】

	日時	テ ー マ・講 師・内 容	
第1回	8月28日 (水) 18:00 ~19:30	健康寿命をのばすための運動のすすめ	県立広島大学 人間文化学部 教授 三浦 朗
		運動不足は、「体力の低下」「肥満」「メタボリックシンドローム」を引き起こし、健康を阻害します。しかし、健康のために運動をしようとする場合に、どんな運動をどれだけすればいいのかということについて、私たちは、わかっているのでしょうか？本講座では、まず、健康に対する運動の効果について、これまでに得られた情報をわかりやすく解説します。その上で、各個人が、生活の中で取り入れることのできる運動について、講義と実技を交えながら紹介します。	
第2回	9月4日 (水) 18:00 ~19:30	運動・栄養の科学 —運動能力を伸ばす食事とは—	県立広島大学 人間文化学部 教授 山岡 雅子
		「運動能力を伸ばすにはどのような食事を取ればいいのか？」筋肉量をアップしたい！持久力をつけたい！疲労を回復したい！など、理想的な食事は目的によって異なります。本講座では、その目的に応じて、「どのタイミングで、何を、どのくらいの量、食べればいいのか？」について、運動と栄養に関する研究データをもとにご紹介します。	
第3回	9月11日 (水) 18:00 ~19:30	食品の構造とおいしさ	県立広島大学 人間文化学部 助教 石橋 ちなみ
		油脂を多く含む食品である、マヨネーズやチョコレート、マーガリンなどは、長期の保存あるいは調理・加工方法の違いによって、食感や口どけといったおいしさが変化します。これは、食品中の“構造”が変化することが要因と言われています。本講座では、食品の構造がおいしさの鍵を握る食品について紹介するとともに、試食を交えながら、食品の構造とおいしさとの関係を体験していただきます。	

【会場案内】

サテライトキャンパスひろしま

広島市中区大手町1丁目5-3（広島県民文化センター 5階）

