

1 管理栄養士の役割と養成課程

No.	テ ー マ	概 要
1	管理栄養士の仕事と大学で学ぶこと	管理栄養士という職業の説明と、大学の授業内容を一部紹介します
2	進化の仕組みと現代人の食と健康	分子生物学的視点から、現代人が抱える健康上の課題と管理栄養士の役割を考えます
3	管理栄養士養成課程の食品学	管理栄養士養成課程で学ぶ食品学とは何かを理解してもらうことを目的に講義します

2 からだと健康

No.	テ ー マ	概 要
1	常在細菌叢と健康	人は一人で生きているのではなく、多くの細菌と共生し利益と不利益を享受しています
2	クジラは何故むせないのか？	むせずに物を飲み込むとはどういうことか？ 比較解剖学や進化の視点も含めて考えます
3	こころの発達	人生の各時期に直面する課題と、それをクリアすることで備わる力についてお話しします
4	生活習慣病予防と食生活の振り返り	生活習慣病を予防するために食生活を振り返り、望ましい食習慣を考えます
5	脳と体の健康	脳や身体の健康を高める運動や栄養を紹介します（特に運動は実際に体験して頂くことも可能です）
6	運動能力とコンディショニング	高い運動能力を発揮するためのコンディショニング法などを紹介します
7	環境の心身に及ぼす影響の疫学的研究	集団への環境の影響について学び、得られた因果関係の科学的な証明方法を紹介します
8	若い女性の健康と栄養	適正体重や鉄欠乏性貧血予防を考えた望ましい栄養バランスと具体的な食事内容についてお話しします
9	体脂肪率について考える	男性と女性、高齢者と若者、アスリートと一般の人を例に自分に適した体脂肪率を考えます
10	健康づくりのための栄養・食生活の基本	おとなの健康づくりのための食について、基本のキからお話しします

3 食と栄養

No.	テ ー マ	概 要
1	食品成分の身体に対する役割	食品に含まれる成分が体の中でどのように役立つのかを講義します
2	健康食品は健康によいのか？	健康に暮らすにはどうしたらいいのか？ 食品の分野の立場でお話しします
3	栄養素の医学的意味	医療関係者向けに今更聞けない栄養素の医学的意味を食品栄養科学者が解説します
4	代謝生化学的な三大栄養素の見方	食品栄養科学者が生化学の視点で三大栄養素を解説します
5	子どもの心とからだを育てる食育	子どもたちの心身の成長を支える食生活について、具体的な食生活のあり方や対応法を考えます
6	こころとからだの健康と栄養・食生活	将来も健康に過ごすための栄養・食生活の知見から、自分にあう食生活改善を考えます
7	若さを保つ食生活の実践	高齢者の健康は「老化」を食い止めること。老化遅延のために自分にできる食生活を考えます
8	食中毒および食事の際の感染症予防について	調理と食事の際に、食中毒および感染症を防ぐための基本的な事項を説明します

4 子どもの心と学び

No.	テ ー マ	概 要
1	贈りものとしての「いのち」	絵本を通して「いのち」と「いのち」のつながりがもたらす自己の尊厳を考えます
2	書くことでつながる子ども・世界・おとな	「能力」「学習」を主題とする現代教育において「書くこと」の意味を考えます
3	子どもに贈る食の地図	食をめぐる自然との倫理的関係、「食べる」を支える人とのつながりについて考えます