

# 現代人と食生活

## 食・健康・文化の学び



10 / 12  
土曜日

### 1 宴のころ —共食文化を考える—

13:30-14:40 生活文化研究室/教授 秋野 晃司

宴(うたげ)は、本来、非日常的世界の祭りのなかで共食を行うことでした。現在の宴は、日常的に行われています。サラリーマンの宴会や学生達のコンパは、コミュニケーションの円滑化や仲間集団の団結のために役立っています。日本のいろいろな共食文化を取り上げて、宴の文化的・社会的意味についてお話をします。

### 2 四群点数法を使って —何をどれだけ食べたらいいのか—

14:50-16:00 公衆栄養学研究室/専任講師 西村 早苗

おいしく食べて健康に。四群点数法はエネルギーをコントロールしながら栄養バランスをとる方法です。コツを覚えて食事を楽しみましょう。

10 / 19  
土曜日

### 3 食品に含まれる コラーゲンの性質と機能性

13:30-14:40 食品生産科学研究室/准教授 西塔 正孝

コラーゲンは美容に良いとされる人気の成分ですが、そもそもコラーゲンはどんなものなのでしょう。日本人の魚食文化にも馴染み深いコラーゲンについて科学的な性質と最近報告された始めた機能性をご紹介します。

### 4 豆腐の比較文化論 —その先に見えるもの—

14:50-16:00 地域食産業学研究室/准教授 高橋 勝美

ベトナムの豆腐屋さんは豚も飼い、おからを餌にしている。沖縄では都市化のため、豆腐屋さんと養豚が分離、おからは産業廃棄物になった。こうした地域的の差異を時間軸に並べ直し、食糧リサイクルを考えます。

10 / 26  
土曜日

### 5 健康的な若々しさを保つ 「朝食のすすめ」

13:30-14:40 国際協力学研究室/助教 浅尾 貴子

私たちの健康維持や肥満予防に大きな効果があると期待されているのが「朝食」です。なぜ朝食がカラダに良いとされているのか、またどんな内容の朝食を摂るのが良いのか、最新の栄養学情報を交えて解説します。

### 6 わたしは健康？不健康？ —適切な自己認識が健康を作る—

14:50-16:00 栄養科学研究所/専任講師 香川 雅春

メディアなどを通じて様々な健康情報が飛び交っている現代において、皆さんは何を基準にご自身の健康状態を判断されていますか？健康の維持・増進に大切な自己認識を持つために参考となる指針について紹介します。

会場

## 女子栄養大学

坂戸キャンパス 6号館5階 6503番教室

受講料

無料

地域社会へ貢献する趣旨により、受講料はいただきません。

定員

350名

申込方法

葉書/Fax(別紙フォームあり)/E-mailにて必要事項をご記入、ご入力の上、お申込ください。

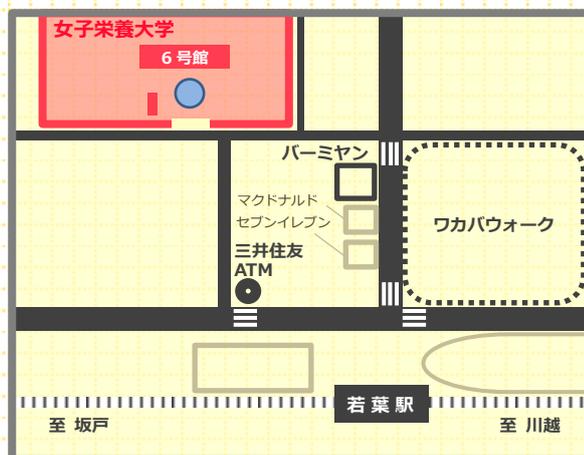
申込期間

平成25年9月2日(月)～9月11日(水)

※申込期間後、受講証をお送りいたします。

※定員を超えていた場合は抽選になります。

- ▼公共交通機関をご利用ください。
- ▼東武東上線「若葉」駅 東口から徒歩3分



申込/問合せ先：女子栄養大学 公開講座事務局

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21 Fax.049-282-3720 E-mail : uadm@eiyo.ac.jp