



女子栄養大学公開講座

University Extension 2012

埼玉まなびいプロジェクト協賛事業

現代人と食生活

食・健康・文化の学び

▶ **場所** 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。

10月27日(土)

第1回 13時30分～14時40分

野菜の栄養学

講師 三浦 理代 ■ 食品栄養学研究室教授 ■

健康と長寿は万人の悲願。その源が食べ物です。昔から体によいとされてきた野菜には高血圧、動脈硬化、糖尿病など生活習慣病の一次予防に役立つ成分が含まれます。野菜の機能性成分についてメスを入れてみます。

第2回 14時50分～16時00分

メタボリックシンドロームを予防する食生活について

講師 恩田 理恵 ■ 臨床栄養管理研究室准教授 ■

今ではすっかり生活に浸透したメタボリックシンドローム。その予防は、1に運動、2に食事、しっかり禁煙です。さて、どんな食生活がよいのか？ あなたも今日から予防のポイントを生活に取り入れてみましょう。

11月3日(土)

第3回 13時30分～14時40分

食生活と環境問題

講師 井元 りえ ■ 家庭経営学・環境教育研究室教授 ■

私たちの食生活の在り方を、フードマイレージ、パーチャルウォーター、LCA、生物多様性などの観点から見直し、国内および国際的な様々な環境問題との関わりを考えてみましょう。

第4回 14時50分～16時00分

韓国の食文化を学ぶ

講師 守屋亜記子 ■ 食生活文化研究室准教授 ■

お隣の国、韓国。韓流ブームによって、私たち日本人にとって韓国の食は、以前とは比べものにならないほど身近なものになっています。日本と韓国は東アジア食文化圏に属しており、ご飯を主食とするなど共通点も多いのですが、韓国では料理にトウガラシを多用するなど独自の発展を遂げてきました。本講演では、日本の食文化とは似て非なる韓国の食文化について、その歴史の変遷や食に反映されている事象について解説いたします。

11月10日(土)

第5回 13時30分～14時40分

気になる検査値を食事で改善

講師 渡邊 早苗 ■ 臨床栄養療法学研究室教授 ■

血糖・血圧・コレステロールが少し高め、肥満・やせ・貧血気味、肝機能・腎機能が落ちていたと言われたなど、ちょっと気になる検査値を食事療法で改善しましょう。

第6回 14時50分～16時00分

豊かな資源を活用した農村地域振興

講師 平口 嘉典 ■ 食料・地域経済学研究室専任講師 ■

昨今、高齢化や人口減少によって農村地域の活気が失われつつありますが、一方で農村地域の豊かな資源を活用して、活気を取り戻そうとする例もみられます。農村地域振興の現状と展望についてお話しします。

▶ **受付期間** 平成24年9月24日(月)～10月3日(水)

▶ **定員** 350名 ※上記期間後、定員を超えていた場合は抽選になります。

▶ **申込方法** Fax(別紙フォームあり)、葉書またはE-mailにて必要事項をご記入、ご入力の上、お申込みください。受付期間後、受講証をお送りいたします。

▶ **問合せ等** 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

●会場 - 公共交通機関をご利用ください -

