

令和5年度 にいがた市民大学前期講座プログラム

《人間理解コース》「 家族みんなのための栄養学—実践的な工夫— 」

1 趣 旨

「バランスの良い食事」が望ましいことはわかっていますが、実際にどのように考えれば良いのかわからないという方は少なくありません。体の構造や機能との関係について理解を深め、少しずつ栄養面を意識することから始めてみませんか？ 手の込んだお料理でなくても、栄養バランスを整えて、豊かな食生活を実現することは可能です。一人暮らしの大学生、単身赴任の方、高齢者などでの大事なポイントとともに、クイズ形式なども取り入れて、明日からの実践に活かせるようなノウハウを学びます。

2 学習方法 前期：講義 後期：なし

3 曜日・時間 土曜日 午後 1 時 ～ 午後 3 時

4 講座コーディネーター

成田 一衛 (新潟大学腎研究センター 腎・膠原病内科学 教授)

富永 佳子 (新潟薬科大学 薬学部 社会薬学研究室 教授)

5 プログラム・指導講師

回	月日	テーマ	内 容	講 師
1	10/7	体と心の健康は楽しく美味しい食事から	毎日を健康に過ごすための「賢い栄養摂取」「美味しい食事」「楽しい食生活」について学びます。	上越教育大学大学院 教授 野口 孝則
2	10/14	【公開講座】 新潟市民の栄養の実態を踏まえた健康づくり・栄養施策	食塩の摂り過ぎ、バランスの悪い食事等、新潟市民の抱える食の課題を踏まえた健康づくり・栄養施策を学びます。	新潟県立大学人間生活学部 准教授 村山 稔子 新潟市保健所健康増進課 栄養士 堀越 和美
3	10/28	みんなで考える子どもの健康	昔と今でどんな事が違うの？赤ちゃんから高校生までの栄養課題と家族ができるサポートについて学びます。	新潟医療福祉大学 健康科学部健康栄養学科 講師 中村 純子
4	11/25	【公開講座】 コンビニ外食も上手に活用！毎日の食事簡単実践法	世代別に不足しがちな栄養素や意識したい栄養素には何があるのでしょうか？食品、食べ方などを具体的な事例を見ながら学びます。	株式会社エピータ 代表 管理栄養士 浅野 まみこ
5	12/9	食事で防ぐ生活習慣病！	糖尿病や高血圧をはじめ、脳梗塞や心筋梗塞、慢性腎臓病も含めた生活習慣病を防ぐための食事療法に関する最新の知見を学びます。	新潟大学腎研究センター 病態栄養学 特任准教授 細島 康宏