

食と健康のサイエンス

新聞やテレビで取り上げられる「食と健康」の話題について、もう少し踏み込んだ知識が欲しいという方が少なくないでしょう。この公開講座では5つのキーワード（健康、食品、運動、医療、栄養）に基づいて「食と健康」に関わるトピックスを選び、基本的な知識と最新の話題を解説します。ふだん、日常生活では何気なく見過ごしている事柄を科学の視点から見なおし、生活習慣や食習慣に対して新鮮な興味をもっていただくことを目的としています。

日時	11月5日、12日、19日、12月3日、10日（木）18:30~20:00
会場	広島市まちづくり市民交流プラザ（広島市中区袋町6-36）
対象・定員	社会人・60名
受講料	無料

1 11月5日 肥満は遺伝するのか？—いがいと身近な遺伝のはなし—

人間文化学部
江島 洋介

「体質」の多くが遺伝と密接な関係にあり、例えば肥満には10個以上の遺伝子が関わっています。体質や性格などの遺伝がどこまで解明されているのか、どの程度の個人差があるのか、人間の生活習慣や食習慣とどう関係するのか、などについて解説します。

2 11月12日 牡蠣を殻まで食べつくす

人間文化学部
増山 悦子

冬の味覚として欠かせない広島特産の牡蠣をまるごと解説します。牡蠣は優れた栄養価をもち、食卓を彩るだけではありません。意外と知られていない牡蠣の姿を、生態や生物としての視点からも紹介します。

3 11月19日 健康寿命をのばす運動のすすめ

人間文化学部
三浦 朗

運動不足は、「肥満」や「筋力の低下」や「メタボリックシンドローム（生活習慣病）」をひき起こし、生活の質を低下させてしまいます。本講座では、日常生活の中で取り入れることのできる、「日常生活の中のストレッチング」、「椅子を使った筋力アップ運動」をとりあげ、健康寿命をのばす運動実践の方法を、実技を交えて紹介します。

4 12月3日 身体の中を覗いてみよう

保健福祉学部
大西 英雄

医療ではもはや一般的になってきたCT画像、MR画像及びSPECT&PET画像などを用いて自分の体の中の構造や臓器の性質などを探ってみます。また、生活習慣病特有の症状と画像を通して典型的な疾患を理解し、今後の病態的な知識をより多くの事柄から解説します。

5 12月10日 肥満の功罪—栄養学の視点から—

人間文化学部
栢下 惇

一定以上の内臓脂肪蓄積は、血管に負担をかけ、脳梗塞や心筋梗塞といった疾病のリスクを高めます。そのため、特定検診が行われています。一方、入院患者さんでは4割の方が低栄養状態にあるとの報告があります。健康で過ごすための食事について考えてみましょう。

【申込・問合せ先】

財団法人広島市ひと・まちネットワーク事務局

電話082-541-5335/FAX082-541-5611

10月1日（木）以降、電話、ファックスまたは事務局窓口で直接、お申し込みください。

全回参加が前提です。なお、大学では申込受付を行っていませんので、ご注意ください。