

食品栄養学

「栄養生化学」「食生態学」「栄養管理学」「食品学」の分野

アミノ酸と健康科学

教授 小林 謙一
(専門分野：生化学・基礎栄養学)

アミノ酸は、「からだ」を構成するタンパク質の材料としてだけでなく、「こころ」に関わる神経伝達物質としても重要な役割を担っています。また、アミノ酸代謝の異常が病気と関連することも知られています。そんなアミノ酸と健康との関わり合いについて解説します。

ストレスを測る

教授 戸田 雅裕
(専門分野：公衆衛生学)

個人のストレスを定量的に測定することは、他者との比較、またその軽減や対処手法の確立において非常に重要であると考えられます。本講義では、ストレスに関する基本的事項を述べるとともに、その主観的ならびに客観的評価手法について解説します。

食リスクと菌類のかかわり

教授 長濱 統彦
(専門分野：食品衛生学)

ほとんどすべての食品が何らかの有害な要素を含んでいます。菌類はカビ、キノコ、酵母に代表される微生物群であり、発酵食品などを通じて食品と深くかかわっています。これらが関連する食品のリスクについてわかりやすく論述します。

コーヒー香気の薬理学

教授 林 泰資
(専門分野：生理学・薬理学)

コーヒーは、世界で最も消費されている嗜好飲料です。コーヒーと健康に関する研究は数多くあり、糖尿病、肝臓癌、パーキンソン病などのリスク低下が報告されています。本講義では、コーヒーの香りに注目し、その機能性と嗜好性について解説します。

疾病予防から見た健康長寿食の提案

—減塩食と栄養バランス食との融合—

准教授 今本 美幸
(専門分野：臨床栄養学)

日本人の二人に一人は高血圧です。毎日の高塩分の食事は高血圧の原因となり様々な疾病を引き起こします。疾病予防には栄養バランスのよい食事と減塩を融合した食事が勧められますが、これが健康長寿食となります。本講義では、この食事について具体的に提案します。

健康づくりのための食育って？

准教授 焰硝岩 政樹
(専門分野：公衆栄養学)

「食育」という言葉はよく聞きますが、具体的に説明できる人は少ないのではないでしょうか。私たちが健康に過ごすためには、日頃から健康づくりのための「食育」を実践することが大切です。自分自身の食生活を振り返り、「健康づくりのための食育」を一緒に考えます。

健康な食事の実践

准教授 小川 眞紀子
(専門分野：調理学・応用栄養学)

日常の食事で健康を保持、増進していくために「何を、どれだけ食べたらよいか」の把握はわりと難しいです。そこで、分かり易く実践しやすい食育ツールとして、「食事バランスガイド」「3・1・2弁当箱法」の活用について解説します。

糖尿病食は健康食

—日常に役立つ臨床栄養学—

准教授 小見山 百絵
(専門分野：臨床栄養学)

疾病の治癒改善や予防には栄養状態を良好に保つことが重要であり、そのための学問が臨床栄養学です。食事との関わりが大きい糖尿病を例に挙げながら食事療法について解説し、糖尿病でない方にも役立つ栄養や食事の知識を紹介します。

食品栄養学科

「栄養生化学」「食生態学」「栄養管理学」「食品学」の分野

給食利用者に合わせた 栄養・食事管理

准教授 小山 洋子
(専門分野：給食経営管理論)

給食は利用者が規則正しい食習慣を身につけ、より健康的な生活を送るために必要な知識を習得する良い機会です。ではどのような給食を提供すると良いでしょうか。経営面、栄養面、食環境面など多面的な視点から「給食」について考えていきたいと思います。

どこまで知っていますか？ 糖尿病

准教授 山下 美保
(専門分野：臨床医学)

日本国内の患者数は約950万人、予備軍を合わせると約2050万人と、実に6人に1人が関係している糖尿病。誰でも耳にしたことがあると思いますが、一体どんな病気で、どのような予防や治療があるのでしょうか。若い内からその成り立ちと生活上の注意点を理解していきましょう。

食品中の水の不思議

准教授 吉金 優
(専門分野：食品学)

食品に多く含まれる成分として、「水」があります。水分子 H_2O が多数集まった液体状の水は、極めて特異な性質を持ちます。この食品中の水の特異性が、食品の保存性、味、物性などに大きく影響し、調理・加工にも大きな役割を果たします。食品中の水の性質について解説します。

行動変容のための栄養教育

—食生活の課題と展望—

准教授 若本 ゆかり
(専門分野：栄養教育論)

健康維持のためには、不適切な食行動を望ましい行動へと改善（変容）することが重要です。行動変容のために求められる教育・指導方法と、不適切な食行動が生じやすいライフスタイルの現状や課題について、関連付けながら解説します。



Department of
Foods and Human Nutrition