

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分かりやすく論述します。

未来の体は今つくられる！ 骨・筋肉・栄養の科学

教授 鉄永 倫子
(専門分野：臨床医学・整形外科学)

部活も勉強も、思いきり楽しむには体が資本！毎日の食事・運動・睡眠が、骨や筋肉の強さや痛みの出やすさにごう関わるのかを、整形外科医の視点からやさしく紹介します。今からできる健康習慣のヒントが見つかる講座です。

管理栄養士って どんな職業？

教授 坂本 八千代
(専門分野：臨床栄養学)

最近、管理栄養士という職業を耳にすることが多くなりました。似た言葉に栄養士、健康管理士もあります。どこが違うのでしょうか？病院、福祉、行政だけでなくスポーツから災害支援まで活躍の場があります。管理栄養士の仕事について幅広く紹介します。

健康づくりのための食育

准教授 焰硝岩 政樹
(専門分野：公衆栄養学)

「食育」って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のでしょうか。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。

Department of
Foods and Human Nutrition

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

利用者に合わせて おいしい給食づくり

准教授 小山 洋子
(専門分野：給食経営管理論)

利用者がおいしいと感じる給食を作るには、どんな要素が必要だと思いますか？経営面、栄養面、食環境面、人の感覚など様々な視点から考えてみましょう。

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もちます。この水の特異性が、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。

健康を保つ食事の実践

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、分かりやす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。

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。

飲みこみやすいご飯って なんだろう？

准教授 園井 みか
(専門分野：臨床栄養学)

高齢社会になり、誤嚥性肺炎で亡くなる人が増えています。病気や加齢で誤嚥（飲み違い）をしやすくなった人たちにはどんな食事が食べやすいのでしょうか？やわらかければ良い？ そんな食事について、どんな工夫ができるか考えてみましょう。

Department of
Foods and Human Nutrition