

111 何を食べたらいいの? —世界の食事ガイドから考える—

それぞれの国には、その国の国民のために作成された食事ガイドがあり、その国がどのような食事を健康的な食事として推奨しているのか知ることができます。日本をはじめ、各国の食事ガイドを比較して、本当に健康に良い食事について考えてみましょう。和食は世界無形文化遺産に登録されています。なぜ登録されたのでしょうか。和食は本当に健康に良いのでしょうか。世界の人たちはどう考えているのでしょうか。一緒に考えてみましょう。

講 師

今井 具子 教授

専 門 分 野

栄養疫学

現在の研究テーマ

和食スコアの有用性

担 当 科 目

公衆栄養学、食物栄養学

出 講 可 能 日

ご相談に応じて

研究テーマの詳細



講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

112 競技力を支える食事と栄養の科学

競技力を高めるためには、トレーニングだけでなく、食事や栄養の管理が大切です。本講義では、運動選手のパフォーマンスを支える栄養の科学的根拠と、実践的な食事戦略についてわかりやすく解説します。試合前後の食事や回復を促す栄養素、コンディショニングに役立つポイントに加え、日常の食事習慣が競技力にどれほど影響するか、その重要性についてもお伝えします。

講 師

片井 加奈子 教授

専 門 分 野

栄養学

現在の研究テーマ

大学生運動選手への効果的な栄養教育方法の検討

担 当 科 目

栄養教育論Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、栄養教育実習

出 講 可 能 日

春学期：水・金曜日、ご相談に応じて

秋学期：月・水・金曜日、ご相談に応じて

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

113 人と微生物の関わり — 発酵食品を中心に —

私たち人間は長い歴史の中で、その存在を知らないはるか昔から微生物を食品の製造や保存に利用してきました。そもそも微生物とは何か、広い意味での人との微生物との関わりについても触れつつ、微生物を利用した食品の代表として日本の清酒を例に、高校生物で学ぶ「アルコール発酵」の知識と連動させながら概説します。

講 師

川崎 祐子 教授

専 門 分 野

食品微生物学

現在の研究テーマ

食品成分が微生物の増殖に与える影響

担 当 科 目

食品微生物学、食品バイオテクノロジー実験

出 講 可 能 日

ご相談に応じて

春学期：木・金曜日（6月後半以降はそれ以外の曜日
も可。要 相談）、秋学期：会議日以外の水曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

114 給食はどのように作るの？

給食の献立作成にはどのような工夫がなされているのでしょうか。献立の栄養価は何を基準にしているのでしょうか。またどのような衛生管理を行っているのでしょうか。学校給食のひみつについてお話しします。

講 師

神田 知子 教授

専 門 分 野

給食経営管理論

現在の研究テーマ

給食経営管理業務に関する研究

担 当 科 目

給食経営管理論、給食経営管理実習

出 講 可 能 日

春学期：木曜日、秋学期：月曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

115 食生活を考えよう～食物栄養科学の役割～

食・栄養への関心が高まっている一方で、巷には必ずしも適切とは言えない様々な情報があふれています。また、ライフステージによって「適切」な食事のとり方は異なってきます。最新の適切な食事のとり方を知り、自身の現在・未来の健康のための食生活について、一緒に考えてみましょう。

講 師

小切間 美保 教授

専 門 分 野

応用栄養学

現在の研究テーマ

ライフステージ別栄養管理

担 当 科 目

応用栄養学、学校栄養教育実習

出 講 可 能 日

ご相談に応じて

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

研究テーマの詳細



116 私たちの身近にある酵素について知ろう

私達のまわりにはたくさんの種類の酵素が存在しています。最初に、酵素の特徴や性質について解説し、その後、私たちの身近に存在するいくつかの酵素について調理学、食品学、生理学の観点からお話しします。

講 師

倉橋 優子 准教授

専 門 分 野

生化学、栄養学

現在の研究テーマ

食事の違いが遺伝子発現に及ぼす影響

担 当 科 目

生化学、生化学実験

出 講 可 能 日

月曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

117 おいしい食事のすゝめ

普段無意識のうちに感じる食べ物のおいしさですが、私たちがどういう時に「おいしい」と感じるのかを、ゼミの卒業研究での成果も織り交ぜながら解説します。さらに、「おいしい」と感じながら食べると、私たちの脳の中でどんな変化が起こり、その変化が体全体にどのように影響するのか、ひも解いてみたいと思います。食べ物の「おいしさ」が持つ力、「おいしく食べる大切さ」が見えてくるかもしれません。

講 師

真部 真里子 教授

専 門 分 野

調理科学

現在の研究テーマ

和食の煮汁の香りによる減塩効果
雑節の風味と減塩効果

担 当 科 目

食品官能評価論、調理科学実験

出 講 可 能 日

春学期：金曜日、ご相談に応じて
秋学期：ご相談に応じて

研究テーマの詳細



講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

118 食べものとはどのようなものか？

食べものはエネルギーやたんぱく質などの「栄養素」を摂取するためのものであると考えられますが、その他にも、我々の感覚を楽しませてくれる「嗜好的な機能」や血圧制御といった「生体機能の調節的な機能」があり、近年の研究によって、詳しいことが明らかになってきています。ここでは「食べものを食べる」という行動が、我々の身体にどのような恩恵をもたらしているのか、さまざまな食べものを例にしながら考えていきます。

講 師

森 紀之 教授

専 門 分 野

食品科学

現在の研究テーマ

恒常性機能の維持に寄与する食品成分に関する研究

担 当 科 目

食品化学、食品学総論

出 講 可 能 日

春学期：金曜日
秋学期：月曜日

研究テーマの詳細



講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

119 調理のコツを科学する

昔から調理のコツといわれてきたものは追究してみると各食品の科学的性質をとらえて調理の場で利用していることがわかってきました。この講義ではその調理のコツと科学との関係を知ること、食材を料理するとなぜおいしくなるのか？ いつでもおいしい料理を作るにはどうしたらよいか？ を考えていきたいと思います。

講 師

村上 恵 教授

専 門 分 野

調理科学

現在の研究テーマ

冷凍処理が食品の調理性に及ぼす影響、水と食品の調理特性との関連、みりんの調理特性について

担 当 科 目

調理科学、調理科学実習

出 講 可 能 日

火曜日

研究テーマの詳細



講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

120 時代のニーズに合った管理栄養士の様々な仕事や役割

管理栄養士の仕事は多種多様です。職場としては、病院、給食施設（学校、保育園）、公務員、企業、研究所などがあります。業務内容は、食事を作る、献立を立てる、栄養指導、企業では食品開発や研究などがあります。栄養は生物や人間にとって必須ですが、情報が氾濫しており間違っただけの情報を信じてしまい、過度なサプリメントやダイエットで健康でいられないこともあります。正しい情報を選択し、個々に寄り添う最適な食事を伝える栄養の専門家の役割をご紹介します。

講 師

奥村 仙示 准教授

専 門 分 野

臨床栄養

現在の研究テーマ

エネルギー密度に注目した無理のない食事の開発

担 当 科 目

臨床栄養

出 講 可 能 日

金曜日

研究テーマの詳細



講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

121 食と健康:食品の機能性について

テレビや雑誌、インターネットには、○●が健康に良いとか、△▲がダイエットに効くなど、それぞれ日替わりのように色々な健康情報が流されています。消費者はどれが本当なのか判らないくらいです。科学的根拠に基づいた正しい健康情報を取捨選択するために必要なことを分かり易く解説します。

講 師

杉浦 実 教授

専 門 分 野

食品機能学、食品流通利用学、
栄養疫学、食品分析化学

現在の研究テーマ

食品に含まれる機能性成分の生体調節機能の解明と
高度利用化技術の開発

担 当 科 目

食品機能学、食品開発プロジェクト

出 講 可 能 日

木曜日、ご相談に応じて

研究テーマの詳細



講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

122 消化管の不思議 ～摂食行動と栄養素の消化・吸収～

私たちが「お腹すいた」と感じるのは、実は消化管から出る消化管ホルモンが脳に合図を送るためです。さらに、ごはんが胃や腸を通るあいだに、消化器系のさまざまな組織がチームのように連携して効率的に栄養素を消化し、体の中に吸収しています。この講義では、食欲が生まれる仕組みと、ごはんの栄養が体内に取り込まれるまでの不思議をわかりやすく紹介します。

講 師

鈴木 拓史 教授

専 門 分 野

基礎栄養学、栄養生理学

現在の研究テーマ

栄養・食品成分による小腸機能の維持・回復メカニ
ズムの解明

担 当 科 目

基礎栄養学、栄養生理学実験

出 講 可 能 日

月・火曜日、ご相談に応じて

研究テーマの詳細



講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

123 体にいいよと言われたら、その食べ物を食べますか？

健康・医療等の分野では、理論上は体に良いと言われていても、実際に食べてみると効果がなかったり逆の効果だったという事がしばしば生じうる。高校生に向けた「これは体にいいだろうか？」という身近な食べ物の疑問から始まり、どのようなデータサイエンスの研究結果があれば、みんなは納得してその食べ物を食べる事ができるかを双方向性の授業で考える。

講 師

高田 大輔 准教授

専 門 分 野

臨床医学・臨床疫学・医療政策学・データサイエンス

現在の研究テーマ

医療・健診データ等を用いたビックデータ解析

担 当 科 目

臨床病態学、健康栄養科学

出 講 可 能 日

木曜日、ご相談に応じて

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

124 コンニャクゼリーはなぜおいしい？—食べもののおいしさと物理—

食べもののおいしさは「甘い」「酸っぱい」などの「化学的味」だけでなく、「硬い」「粘っこい」などの「物理的性質（テクスチャー）」にも影響されます。コンニャクゼリー独特の食感は通常のゼリーとどこが違い、なぜおいしく、またなぜ幼児・高齢者に危険なのでしょう。ここでは食物栄養科学科食物科学専攻で行っている授業を紹介しつつ、2種のゼリーを試食・比較してクリッカーで回答してもらいながら、この問題を考えます。

講 師

山本 寿 特任教授

専 門 分 野

食品物性学

現在の研究テーマ

澱粉の糊化や非澱粉系多糖類のゲル化過程に対する速度論的研究

担 当 科 目

食品物性学、食品加工・物性学実験

研究テーマの詳細

出 講 可 能 日

春学期：木曜日

秋学期：火曜日 後半（11月後半以降）のみ可能です

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン、クリッカーシステム（パソコンとともに大学から持参します）、市販ゼリー2種（杉本屋製菓のハイミックスゼリーとマンナンライフの蒟蒻ゼリー）の持ち込みと生徒の試食の許可を願います。



125 からだのしくみを知り身体運動と健康について考えてみよう

健康であるとは身体的にも精神的にも気持ちよくさやかに生きることだと思います。体力があるとは行動体力つまり運動能力が高いこと、そしてさまざまな環境ストレスに対する防衛体力つまり免疫などの健康維持能力が高いことです。このようなからだのしくみを知り、身体運動や環境と健康の関係について考えてみましょう。

講 師

米田 祐子 准教授

専 門 分 野

運動生理学

現在の研究テーマ

運動や環境が身体に及ぼす影響

担 当 科 目

運動健康論、からだの科学

出 講 可 能 日

木曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン、DVD映写機

126 食の安全性について考える

近年、加工食品やサプリメント等の健康食品の消費が増えています。加工食品の多くには種々の食品添加物が使われており、その安全性について疑問に思っている人がいるかと思います。また、紅麹サプリメント事件により健康食品の安全性について不安を感じている人も多いかと思います。これらの種類や日本での使用状況を紹介し、安全性について考えていきます。

講 師

吉田 香 特任教授

専 門 分 野

食品安全性学

現在の研究テーマ

中高年のサプリメント摂取によって起こるミネラル過剰摂取が老人性認知症に及ぼす影響

担当科目

公衆衛生学、食品衛生学

出 講 可 能 日

春学期：火曜日、秋学期：月曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン