

- 〔対 象〕 名古屋市在住の40歳以上の方(性別は問いません)
- 〔定 員〕 30名
- 〔募集期間〕 8月15日(金)～9月12日(金)
- 〔参加費〕 無料
- 〔持ち物〕 筆記用具

申込方法

参加ご希望の方は、はがきかインターネット(名古屋市電子申請サービス)よりお申し込みください。

電子申請の場合

以下のURLもしくはQRコードから名古屋市電子申請サービスにアクセスし、トップページの「キーワードで手続きを探す」の欄に「なごや健康カレッジ」と入力してください。

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



はがきの場合

参加ご希望の方は、はがきに必要事項(下記参照)をご記入の上、9月12日(金)必着でお申し込みください。はがき1通で(名古屋市電子申請サービスの場合も)2名まで申込可能です。

※定員を超えた場合には、抽選を行います。(初めての方優先)

※定員に満たない場合は、申込締切翌日以降、先着順に電話で受付をおこないます。

※申込み結果は、申込締切日から2週間程度で郵便またはメールにてお知らせします。

はがき記入例

郵便はがき
460-8508
名古屋市中区三の丸3丁目1-1
名古屋市健康福祉局 健康増進課 なごや健康カレッジ担当 行
(表)

- | |
|---------------------------|
| (1) 食品の働きを知って健康に！ |
| (2) 氏名(ふりがな) |
| (3) 生年月日 |
| (4) 郵便番号、住所 |
| (5) 電話番号
(屋間に連絡がとれる番号) |
| (6) メールアドレス
(お持ちの方) |
| (裏) |

<申込み・問合せ先>

名古屋市健康福祉局
健康増進課
なごや健康カレッジ担当

〒460-8508
名古屋市中区三の丸三丁目1-1
TEL：052-263-3126
FAX：052-263-3125

※はがきの裏面について

1通に2名のお申込みをいただく場合は、代表者の方及び2名の方のご関係(夫婦、友人等)をご記入ください。また、2名の方それぞれについて、(2)～(6)までご記入ください。

<個人情報の取扱いについて>

申込みのためにお送りいただいた個人情報は、名古屋市が行う健康づくり講座のご案内等に使用することがあります。

食品の働きを知って健康に！

～食品・栄養・健康をつなぐ講座～



2025年10月15日(水)～11月26日(水)

10:30～12:00、13:30～15:00

椋山女学園大学 星が丘キャンパス
生活科学部棟

※曜日、時間と教室は講座によって異なりますのでご注意ください

なごや健康カレッジ(椋山女学園大学)

9/12(金)
申込締切

1 食品の機能性について

日時 10/15(水) 10:30~12:00

講師 保田 倫子
生活科学部管理栄養学科 准教授

生活科学部棟 地下2階 B201 講義室

私たちは何のために食べるのでしょうか？食品にどんな機能を期待しているのでしょうか？栄養のため、健康のため、そして「美味しさ」も大切であり、食べものの色や香り、味わいといった感覚的な側面も、食品の大事な機能のひとつです。そんな機能を担う食品成分を科学的に知ること、毎日の食事がもっと面白く、楽しくなります。この講座では、身近な食の機能についてわかりやすくお話しします。

2 食品の色成分について

日時 10/22(水) 10:30~12:00

講師 保田 倫子
生活科学部管理栄養学科 准教授

生活科学部棟 3階 308 実験室3

カロテノイドやアントシアニンという言葉聞いたことがありますか？これらは身近な食品に含まれる色素成分で、赤や黄などの色で私たちの目を楽しませてくれます。今回は食品の「色」に注目し、身近な話題も交えながらお話しします。食品の色を知ること、紅葉の仕組みの一端にも触れることができます。さらに、野菜ジュースから色素成分を抽出し、水に溶けるものと油に溶けるものに分けて観察する実験も行います。

3 栄養・食品・食事について

日時 10/31(金) 13:30~15:00

講師 三田 有紀子
生活科学部管理栄養学科 講師

生活科学部棟 2階 205 臨床栄養実習室1

日々食事を目にするとき、献立を見て確認することが多いかと思います。その一方で、料理を作る際には食材を選んでバランスを考えることもあるのではないのでしょうか。一概にバランスの良い食事といっても、本当にバランスが取れているのか、栄養レベルでは分かりにくいものです。こちらの講義では、献立・料理・食品・栄養のそれぞれのレベルから健康的な食事を考えていきます。

4 肥満のメカニズムについて

日時 11/7(金) 13:30~15:00

講師 箕越 靖彦
生活科学部管理栄養学科 教授

生活科学部棟 地下2階 B203 講義室

肥満は、糖尿病や高血圧など様々な生活習慣病の原因となるため、今日、世界中で問題となっています。その一方で、肥満が自身の努力不足という否定的な自己像を作り出したり、社会的差別につながることもあります。肥満が何故起こるかを理解することが必要です。本講座では、「肥満はなぜ起こる？」をテーマに、世界における最近の研究を紹介します。

5 肥満の予防について

日時 11/19(水) 10:30~12:00

講師 箕越 靖彦
生活科学部管理栄養学科 教授

生活科学部棟 地下2階 B201 講義室

肥満に関する講座の第2回です。中年太りは、日本において典型的な肥満のタイプです。10年間に10kg太ることもあります。しかし、食事量と比較すると、体重増加はおよそ1%の誤差に過ぎません。食事は、体にとってスーパー台風ですが、そのスーパー台風を予知し、その結果起こる災害（代謝の乱れ）を可能な限り防いでいます。本講座では、食事によって起こる体内の乱れを最小限に留めるメカニズムについて考えます。また、最近開発された抗肥満薬の働きについても紹介します。

6 アンチエイジングの食事について

日時 11/26(水) 10:30~12:00

講師 大口 健司
生活科学部管理栄養学科 教授

※全体を総括する講師

生活科学部棟 地下2階 B201 講義室

今や“人生100年時代”といわれており、健康寿命をいかに延ばして、生活の質（QOL）を高めていくかが重要な課題となってきました。そのためには、正しい知識を持ったうえで、日々の健康管理に取り組む必要があります。健康や美容は守るものではなく、つくるもの。本講座では、食生活を基礎とした生涯を通じて若々しく健康であり続けるための方法をご説明いたします。

講座のねらい

食品がもつこれまで知られていなかった興味深い特徴や機能、さらに栄養のはたらきを学び、日々の食品選びや食事内容を見直し、豊かで健康的な生活習慣を身につけましょう。

