

〔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14日(金)～9月11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11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	(1)食品・栄養・健康をつなぐ講座
名古屋市中区三の丸3丁目1-1	(2)氏名(ふりがな)
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	(3)生年月日
(表)	(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。



2026年10月21日(水)～11月25日(水)
10:30～12:00

椋山女学園大学 星が丘キャンパス
生活科学部棟

なごや健康カレッジ(椋山女学園大学)

9/11(金)
申込締切

1 食品と水の科学について

日時
10 / 21 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

食品に含まれる水は、おいしさや食感、保存性に大きく関わっています。水の役割や性質に加えて食品の中でどのように存在しているかを知り、なぜ食品が傷むのか、調理や加工、毎日の食生活を食品科学の視点から見つめてみましょう。

2 食品の色成分について

日時
10 / 28 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

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や木々の葉や実、花にも含まれます。今回は食品の「色」に着目します。さらに野菜ジュースから色素成分を抽出する簡単な実験を行い観察します。

3 食事・睡眠・運動から考える健康づくりについて

日時
11 / 4 水
10:30～12:00

講師
小多 沙知
生活科学部管理栄養学科 講師

生活科学部棟 地下2階 B201 講義室

健康のために食事や運動が大切なことはよく知られていますが、実は睡眠も健康づくりに欠かせない要素です。本講座では、健康寿命をのばすための食事・睡眠・運動のポイントについて、今日から実践できる工夫を交えながらわかりやすくお話しします。

4 健康を支える腸内環境と食事について

日時
11 / 11 水
10:30～12:00

講師
及川 佐枝子
生活科学部管理栄養学科 准教授
※全体を総括する講師

生活科学部棟 地下2階 B201 講義室

ヒトの腸管内には多くの腸内細菌が共存しており、そのバランスは健康維持に重要な役割を果たしています。近年、腸内細菌叢（腸内フローラ）は免疫機能をはじめとするさまざまな生体機能と関わっていることが明らかになっています。今回は、健康を維持するための腸内環境と食事の関わりについて解説し、食物繊維や発酵食品などを取り入れる工夫についてもお話しします。

5 肥満症を防ぐ脳のはたらきについて

日時
11 / 18 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

中年太りは日本における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、体重増加は食事量と比較すると、およそ1 %の誤差に過ぎません。食事は、身体にとってスーパー台風ですが、それを予知して体内の乱れ（災害）を防いでいるのが、脳です。本講座では、食事によって起こる身体の代謝の乱れを最小限に留める脳のメカニズムについて紹介します。また、世界中で利用されている脳に働く抗肥満薬についても考えます。

6 生涯を通じて若々しく健康であり続けるための食事について

日時
11 / 25 水
10:30～12:00

講師
大口 健司
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

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

食品がもつ興味深い特徴や機能、栄養の大切なはたらきについて学び、日々の食品選びや食生活を見直し、健康的で豊かな生活習慣につなげることを目的とします。

