

Course No.	講義科目 (テーマ)	講義内容	教員名
1	病気と栄養 食事療法ってすごい	長年病院の栄養管理を実践してきた経験から、各種の疾患が食事療法で改善する実際をお話しします。病菌と栄養との関連から食事療法の魅力をお伝えします。	教授 井上 啓子 (いのうえ けいこ)
2	解説 「日本人の食事摂取基準2025年版」	「日本人の食事摂取基準」とは、食事量の過不足を評価する“ものさし(基準)”で、5年ごとに厚生労働省が改訂しています。人々の体格や活動スタイルはさまざまなのですが、どうやって基準を決めているのでしょうか。みなさんで考えながら解説をします。	教授 今枝 奈保美 (いまえだ なほみ)
3	発酵食品と機能性	ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は栄養バランスに優れた健康的な食事です。和食を支える味噌、醤油などの伝統的発酵食品の製造に関わる微生物やその機能性について解説をします。	教授 北本 則行 (きたもと のりゆき)
4	スポーツと健康寿命の交差点 アスリートと老化研究、アンチドーピングとアンチエイジングの深～い関係	人々を魅了するスポーツ、そして健康寿命を延ばすことを目指す老化研究。一見別の世界に見えるこの2つは、実は「薬」という視点から見ると、アンチエイジングとアンチドーピングというキーワードで深～くつながっています。本講座では、スポーツ現場で注目されるアンチドーピングの最新動向と、進化を続けるアンチエイジング研究の最前線をわかりやすく解説します。	教授 多田 敬典 (ただ ひろぶみ)
5	食品添加物を 正しく理解していますか？	我々が毎日口にする食品には、栄養素だけでなく多種多様な物質が含まれています。食品添加物は食品に存在する物質の1つですが、皆さんは、食品添加物こと、正しく理解していますか？一緒に食品添加物について考えてみましょう。	教授 廣井 豊子 (ひろい とよこ)
6	もち小麦ってなあ～に？ ～新商品の開発についての取り組み～	お米にうるち米ともち米があるように、小麦にも「もち小麦」があります。新商品のアイデア、考えてみませんか？	教授 藤田 静子 (ふじた せいこ)
7	消化と酵素	食べ物はどのようにして体の中で吸収され、利用されているのでしょうか。ヒトは胃や腸で血管に入るくらいまで食べ物を分解(消化)していますが、私達自身は分解されないのでしょうか。消化に重要な役割を果たしているのが酵素です。酵素について学ぶとともに、簡単な実験を通して酵素パワーを体験しましょう。	教授 保住 建太郎 (ほすみ けんたろう)
8	健康的な学生生活のために	成人を間近に控えた高校時代は、自身の健康管理を身につけるのに大切な時期です。これからも元気で活躍するために、何に気を配って生活するとよいでしょうか。日ごろ自分ができることのヒントをお伝えします。	教授 村本 あき子 (むらもと あきこ)
9	運動栄養学入門	トレーニングの効果を高める食べ方や栄養の効果を引き出すトレーニングについて考えてみよう。	教授 村上 太郎 (むらかみ たろう)
10	食べたものが体になる！ ～一生使える食知識～	食べることは一生続いていきます。自分の体は自分の食べたもの以外では作られません。今、食べているものが未来の自分になっていきます。未来の自分のためにも「今、必要な調理方法や食材の選び方」を学びましょう。	准教授 上田 洋子 (うえだ ようこ)
11	糖質の科学	小学校で学んだデンプン。「ヨウ素液が青くなる」以外にいろいろな特徴があります。実験を通してその性質を紹介しします。	准教授 北越 香織 (きたこし かおり)
12	「女性の美しさ」と 「スポーツ選手」を支える 管理栄養士の仕事	近年、プロスポーツチームやスポーツクラブ、エステサロンやドラッグストアなどのスポーツ・美容・健康分野において、栄養士を採用するケースが増えています。『女性の美しさ』と『スポーツ選手』を支える管理栄養士の仕事についてお話しします。	准教授 杉島 有希 (すぎしま ゆうき)
13	食育を考えよう	食育基本法・食育推進計画により各地で食育が推進されていますが、なぜ食育を行う必要があるのでしょうか。この授業では、その理由を詳しく解説した後、子どもへの食育のアイデアを皆さんと一緒に考えます。	助教 木村 具子 (きむら ともこ)
14	パフォーマンスと栄養	食事は日々のパフォーマンスやスポーツにおけるパフォーマンスに大きく影響します。さまざまなパフォーマンスを高めるための栄養戦略について考えてみましょう。	助教 近藤 妃畝 (こんどう きほ)