

人生100年時代の元気のもと
「健康でおいしく・楽しく食べる」
(オンライン講座)

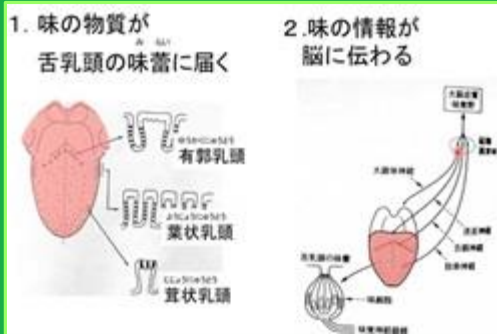
平成30年度から開始して受講者から好評を得た本公開講座「食べることは元気のもと」の内容をアップデートして開催します。

食べる機能とその役割だけでなく、食べることが人生にとっていかに重要であるかについて、基礎研究、臨床の専門家たちが講義します。食べることの重要性は、バランスよく栄養のあるものを食べることで個人の健康を支えるだけでなく、おいしいものを食べることで得られる幸福感、食卓を囲んで食事をすることで家族や仲間などの社会とつながることなどにシフトしています。

また、日本では、様々な意味で食べることに問題を抱えた高齢者が増加しています。

本公開講座では、食べる機能と食べることの重要性を広く知ってもらうことで、食べることと健康の意味を再認識します。

※詳しい講義内容は裏面をご覧ください。



開講日程

【Zoom】 10月15日～12月24日 13:00～14:30 毎週土曜日・全10回

【YouTube】 配信期間 10月19日(水)～令和5年1月27日(金)

※オンライン配信のため、受講にはWi-Fiなどの十分な通信環境が必要です。

募集人数

50人程度

受講料

11,000円

◎学生(大学生以下、放送大学学生や社会人学生も含む)は受講料無料です。

申込締切

10月4日(火)

申込方法

新潟大学公開講座ホームページ(右QRコード)からお申込みください。



問合せ先

新潟大学 研究企画推進部 産学連携課

〒950-2181 新潟市西区五十嵐2の町8050番地
電話: 025-262-7633 FAX: 025-262-7513
受付時間 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:00



真の強さを学ぶ。

新潟大学
NIIGATA UNIVERSITY



配信方法	日程	講義題目	講義内容	講師
ZOOMライブ	10月15日(土) 13:00~14:30	生活習慣病と食生活	糖尿病を始めとする生活習慣病にならないため、あるいはなっても重症化させないための食生活(食事療法)の重要点を学びましょう。	医歯学系(医学部) 教授 曾根 博仁
YouTube録画	10月19日(水)~令和5年1月27日(金)			
ZOOMライブ	10月22日(土) 13:00~14:30	脳の健康と食生活	脳の健康を保つには食生活が大事です。脳の働きが食べ物によってどのように維持されているか、さらにはどのようなことが病気にかかる可能性を上げるのかについて、最新の研究結果もふまえて解説します。	医歯学系(歯学部) 教授 照沼 美穂
YouTube録画	10月26日(水)~令和5年1月27日(金)			
ZOOMライブ	10月29日(土) 13:00~14:30	非アルコール性脂肪性肝疾患(脂肪肝)の病態とサルコペニア対策	消化器診療は、消化、吸収、代謝の関わる診療科です。現在肥満に伴う国内の非アルコール性脂肪性肝疾患(脂肪肝)の患者は1200万人にのぼり、その約10%が非アルコール性脂肪肝炎(NASH)に進行し、さらに肝硬変、肝細胞癌患者が発生しています。この肝疾患の最新の診断治療および患者さんの予後、さらに肝疾患進行に伴う筋肉力および筋肉量低下のサルコペニアの病態について概説します。	医歯学系(医学部) 教授 寺井 崇二
YouTube録画	11月 2日(水)~令和5年1月27日(金)			
ZOOMライブ	11月12日(土) 13:00~14:30	米由来食品でストレスを解消する	酒粕や日本酒など、新潟県の看板食品が、皆様の健康に、どのように関わるのか? 歯科の立場から、米由来食品によるストレス解消力を、私たちの研究成果をまじえ、紹介します。	医歯学系(歯学部) 准教授 岡本 圭一郎
YouTube録画	11月16日(水)~令和5年1月27日(金)			
ZOOMライブ	11月19日(土) 13:00~14:30	コラーゲンドリンクのサイエンス	コラーゲンを様々な角度から解説しつつ、コラーゲンドリンクが及ぼす効果のメカニズムを多面的に考えてみたいと思います。	医歯学系(歯学部) 教授 泉 健次
YouTube録画	11月24日(水)~令和5年1月27日(金)			
ZOOMライブ	11月26日(土) 13:00~14:30	唾液と味覚の役割	美味しく食べるためには、唾が出ていること、そして味をしっかりと覚えることが大切です。唾液と味覚について概説します。	医歯学総合病院 病院講師 伊藤 加代子
YouTube録画	11月30日(水)~令和5年1月27日(金)			
ZOOMライブ	12月 3日(土) 13:00~14:30	お口の健康と栄養	歯が抜けてくると食事にどのような変化が出てくるのか。またお口の健康は栄養摂取や体全体の健康にどのような影響をもたらすかについて解説します。	医歯学系(歯学部) 教授 葎原 明弘
YouTube録画	12月 7日(水)~令和5年1月27日(金)			
ZOOMライブ	12月10日(土) 13:00~14:30	噛めば噛むほど得する話	食べ物を「噛むこと=そしゃく」と健康長寿との関係が注目されています。なぜそうなのか? 最新の研究からわかってきた「よく噛むこと」の意義、そして入れ歯によるそしゃく機能の回復についてお話しします。	医歯学系(歯学部) 教授 小野 高裕
YouTube録画	12月14日(水)~令和5年1月27日(金)			
ZOOMライブ	12月17日(土) 13:00~14:30	栄養の大切さ: 病気にならないために・病気と戦うために	栄養を適切に摂取することは、病気やフレイルの予防・回復にとっても大切です。栄養を重要性について解説します。美味しく食べるためには旨味も大切ですので、味覚についても解説します。	医歯学系(医学部) 教授 小山 諭
YouTube録画	12月21日(水)~令和5年1月27日(金)			
ZOOMライブ	12月24日(土) 13:00~14:30	噛むこと・飲み込むこと	歳とともに食べる機能も衰えると言われていますが、どこまで本当なのでしょう。おいしいものをいつまでも食べたい、そのために必要な知識と心がけについて解説します。	医歯学系(歯学部) 教授 井上 誠
YouTube録画	12月28日(水)~令和5年1月27日(金)			