

健康科学連続講座

～みんなで考えよう！

健康的な生活を営むために～

この講座では、真に豊かで健康な人間生活の実現を目指し、「健康的な生活」を営むために必要な知識や技術について、健康科学科の「生体科学」「栄養・食品科学」「健康スポーツ科学」分野に属する 3 名の教員により開講します。この講座で得たものを生活の場で実践し、ご自身の、あるいはご家族の「健康的な生活」に生かしていただければ幸いです。

■ 日 時：平成 29 年 11 月 7 日, 14 日, 21 日 (全 3 回)
毎週火曜日 18:30～20:00

■ 会 場：サテライトキャンパスひろしま (広島市中区大手町 1 丁目 5-3 県民文化センター)

■ 内 容：

回	日 程	テーマ	講 師
1	11 月 7 日	ピロリ菌って怖いのか？	人間文化学部健康科学科 教授 北台 靖彦
2	11 月 14 日	今日からできる！ 栄養管理のコツ	人間文化学部健康科学科 講師 神原 知佐子
3	11 月 21 日	運動・栄養の科学－気軽に取り組める生活習慣予防－	人間文化学部健康科学科 助教 鍛島 秀明

■ 募集人数：40 名

■ 対 象：どなたでも

■ 受講料：1,000 円

■ 申込方法：①郵便番号, ②住所, ③名前 (ふりがな), ④電話番号を記入した用紙 (様式自由) と, ⑤82 円切手を貼り申込者の住所・名前を記入した返信用封筒を, 平成 29 年 10 月 23 日(月)(消印有効)までに下の申込先にお送りください。申込締切日以降に受講案内と受講料振込案内をお届けします。

※申込にあたってお寄せいただいた個人情報は県立広島大学公開講座のご案内以外の目的には使用しません。

■ 申込・問合せ先：〒734-8558 広島市南区宇品東 1-1-71

県立広島大学地域連携センター「健康科学講座」係

電話(082)251-9534(平日 9:00～17:00)

■ 主 催：県立広島大学地域連携センター

《講座の内容》

11月7日 ピロリ菌って怖いのか？

北台 靖彦

最近、ピロリ菌が胃癌の原因であることが明らかになり、多くの方はピロリ菌に関心を持たれています。しかし、間違って理解されていたり、勘違いされていることも多くなりました。本講座では、ピロリ菌の治療をして菌がいなくなったら胃癌はできない？ ピロリ菌はどうしても治療が必要なの？ 薬以外でピロリ菌を治す方法はあるの？ ピロリ菌と関連がある病気はほかにあるの？ など様々な疑問にお答えするとともに、ピロリ菌に関する最近のトピックスについてもご紹介いたします。

11月14日 今日からできる！ 栄養管理のコツ

神原 知佐子

私たちが健康的な生活を送るうえで、どの栄養素がどれくらい必要か、食事に置き換えて、何をどれだけ食べるかを考える栄養管理は、私たちの健康の保持・増進や生活の質（QOL）を高く保つために極めて重要です。本講座では、「高血圧」「糖尿病」などの生活習慣病の予防および治療効果を高めるための栄養療法などを中心に、闘病中の「患者さま」の栄養管理方法について考えます。

11月21日 運動・栄養の科学

- 気軽に取り組める生活習慣病予防 -

鍛島 秀明

多忙を極める中、「自分自身の健康に意識を向ける時間がない・・・」、「気がついたら太っていた・・・」という方は意外と多いのではないのでしょうか？本講座では、日常の中で簡単に取り組める生活習慣病の予防法を、運動と食事の観点からわかりやすくお伝えします。