

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28年12月1日、8日、15日（全3回）
毎週木曜日 18:20～19:50

■ 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	12月1日	健康的な生活のための化学	人間文化学部健康科学科 教授 藤田 健一
2	12月8日	食品の品質と健康	人間文化学部健康科学科 助教 馬淵 良太
3	12月15日	フィットは健康を意味するか	人間文化学部健康科学科 教授 福場 良之

■ 募集人数：40名

■ 対 象：どなたでも

■ 受 講 料：無料

■ 申込方法：往復はがきで、往信面の裏に、①郵便番号、②住所、③名前（ふりがな）、④電話番号を、返信面の表に受講される方の郵便番号、住所、名前（〇〇〇〇様）をご記入の上、平成28年11月16日（水）（消印有効）までに下の申込先にお送りください。申込多数の場合は抽選となります。受講の可否は申込締切日以降に返信はがきでお知らせします。

※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9:15～18:00)

■ 主 催：県立広島大学地域連携センター

《講座の内容》



12月1日 健康的な生活のための化学

藤田 健一

現代社会は、科学の技術・知識が様々なところで利用され、我々は豊かで便利で健康的な生活を享受しています。生活の中のどのようなところに科学技術が利用されているのかを、特に、化学に焦点を当て、主に衣生活・食生活・住生活が化学によってどのように支えられているかについて紹介します。



12月8日 食品の品質と健康

馬淵 良太

健康的な食生活を送るためには、安全性が高く、かつ美味しく栄養価の高い食品をバランス良く食べる必要があります。そのため、食品の安全性や鮮度・おいしさなど、食品の品質に関する知識を得ることは、健康的な食生活を送る上で非常に重要です。そこで、日々の食生活に役立つような食品の品質に関する情報を提供したいと思います。



12月15日 フィットは健康を意味するか

福場 良之

最近、カタカナでよく使われるようになってきましたが、身体的によく鍛錬されていることを「フィット(fit)」、またその度合いを「フィットネス」と呼びます。これらの用語は、従来から使われる日本語の「体力」という言葉と比較して、今日的な健康観を考える際により多く出てくる用語です。第3回目は、「フィット」が健康に果たす役割をひもとくことにより、運動と健康のかかわりについて、解説したいと思います。

