

10月17日(金)

## 大人の食育の第一歩

—自分のからだと食生活を見つめよう—

### ■野口 孝則(人間環境学部准教授)

私たちの心と体の健康は、健全な「食環境」の上に成り立ちます。学校、家庭、病院、地域における実践活動を紹介し、全ての世代での「食」の知識と選択能力を習得し、健全な食生活と「健康づくり」について考えます。

## 体調に合わせた食養生

### ■沖田 千代(人間環境学部教授)

体は内外の刺激に反応して、健康バランスを取るために、時には種やかに、時に必死に働いている。身体動態の変化を追求してゆけば、体が求める食べ方を自ずと理解できる。最近の知見も踏まえ食の観点から体調に合わせた食養生へ迫りたい。



10月24日(金)

## 脳に必要なビタミンの話

### ■濱田 俊(人間環境学部准教授)

「頭によい」とか「精神安定効果」といった触込みのサプリメントがお店にあふれていますが、本当に効果があるのか疑問なものも見受けられます。脳で特に必要とされるビタミンについて科学的理解を深めてみませんか？

## 食の生理学

—味覚・嗅覚・食行動・肥満について—

### ■小泉 修(人間環境学部教授)

私達が食事をする時には、美味しいご馳走を見て、香りをかいて、味を味わう。同時に体内の飽食の信号が食事を終わらせる。その調節が上手く行かないと肥満になる。これらの食にまつわる生理学を解説しヒトの食行動を考える。

栄養とからだについてきちんと考えてみようかな!?



10月31日(金)

## 長寿食を考える

—現代の医食同源—

### ■藤井 高任(人間環境学部特任教授)

古来より求められてきた不老長寿の妙薬は、今も我々の元気で長生きしたいとの素朴な願いを反映して、健康食品などで時に話題にされている。どう叶えたらよいのかを身近な食生活を振り返って考えてみたい。

## メタボリックシンドロームと和食

—家族で見直す和食の良さ—

### ■宗像 壽子(人間環境学部准教授)

近年、メタボは生活習慣病の原因になるもので腹囲というわかりやすい基準が出され広く認知されるようになりました。対策として伝統食(和食)を生かした食事を見直すことで家族の健康管理ができることを話します。

平成20年度 福岡女子大学  
秋季公開講座

# 大人のための 栄養講座

— 脳にも体にも心にも —

Fukuoka Women's University

# H20.10.17, 24, 31(金)

時間 13:10~15:40(受付は12:30~)

会場 福岡女子大学附属図書館1階視聴覚室

受講料 2,000円(全6回分) ※高校生・本学学生は無料

対象 高校生以上 ■後援:福岡県教育委員会・福岡市教育委員会

#### 【受講方法】

■ハガキ、FAX、E-mailにて、受講講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入の上、下記へ申し込みください。

■申込者は全員受講できますので、受講票の発送はいたしません。男女年齢問わず受講可能です。席に余裕がある場合は、講座最終日まで申し込みを受け付けます。(途中からの参加も歓迎いたします。)

■台風などの悪天候等で、講座の日時・講師が変更になる場合があります。詳細はセンターまでお問合せいただくか、ホームページをご覧ください。

※受講料は初回受講時に、受付で徴収させていただきます。

【お知らせ】乳幼児と共にご参加の方は本センター職員までお問合せください。近隣の一時託児所の情報をご提供いたします。

#### 【申し込み・問い合わせ先】

福岡女子大学 女性生涯学習研究センター

〒813-8529 福岡市東区香住ヶ丘1-1-1

TEL/FAX: 092-661-2728(直通)

TEL: 092-661-2411/ FAX: 092-661-2415(代表)

E-mail: rcl@fww.ac.jp URL: http://www.fww.ac.jp/rcl/

※ご提供いただいた個人情報につきましては、公開講座等の実施・運営、本センターからの公開講座等のご案内に使われていた場合、他の目的には使用いたしません。

#### 《公共の交通機関をご利用ください。》

- JR香椎駅から徒歩約15分
- 西鉄香椎駅から徒歩約12分
- 香椎花園前駅から徒歩約10分
- 西鉄(入)女子大前)下車(系統: 21, 21A, 23, 26, 26A)

