

1

人生100年時代に考える「食べることは元気のもと」 (オンライン講座)



講座概要



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、食品学など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。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。

日 程	講義 題 目	講 義 内 容	講 師
【Zoom】 10月30日(土) 13:30~15:00	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感じる事が大切です。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】 11月1日(月) 配信開始		10月30日(土)の講義録画を配信します。	
【Zoom】 11月6日(土) 13:30~15:00	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。栄養の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】 11月8日(月) 配信開始		11月6日(土)の講義録画を配信します。	
【Zoom】 11月13日(土) 13:30~15:00	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】 11月15日(月) 配信開始		11月13日(土)の講義録画を配信します。	

日 程	講 義 題 目	講 義 内 容	講 師
【Zoom】 11月27日(土) 13:30~15:00	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】 11月29日(月) 配信開始		11月27日(土)の講義録画を配信 し ます。	
【Zoom】 12月 4日(土) 13:30~15:00	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】 12月 6日(月) 配信開始		12月4日(土)の講義録画を配信 し ます。	
【Zoom】 12月11日(土) 13:30~15:00	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 取 りや体全体 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】 12月13日(月) 配信開始		12月11日(土)の講義録画を配信 し ます。	
【Zoom】 12月18日(土) 13:30~15:00	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】 12月20日(月) 配信開始		12月18日(土)の講義録画を配信 し ます。	
【Zoom】 12月25日(土) 13:30~15:00	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 ょうか。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】 12月27日(月) 配信開始		12月25日(土)の講義録画を配信 し ます。	

■ **【Zoom】** の受講では、講義時間中に音声通話とメッセージによる質問を受付けます。
音声通話で質問をご希望の方は、マイク等を備えた機器が必要です。

■ 配信期間中は、メール等でも質問を受付けます。