

4

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)



講座概要

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。

日 程	講義題目	講義内容	講 師
[Zoom] 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] 10月19日(水) 配信予定		10月15日(土)の講義録画を配信します。	
[Zoom] 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] 10月26日(水) 配信予定		10月22日(土)の講義録画を配信します。	
[Zoom] 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] 11月2日(水) 配信予定		10月29日(土)の講義録画を配信します。	
[Zoom] 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] 11月16日(水) 配信予定		11月12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] 11月24日(木) 配信予定		11月19日(土)の講義録画を配信します。	
[Zoom] 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30日(水) 配信予定		11月26日(土)の講義録画を配信します。	
[Zoom] 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 葭原 明弘
[YouTube] 12月7日(水) 配信予定		12月3日(土)の講義録画を配信します。	
[Zoom] 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] 12月14日(水) 配信予定		12月10日(土)の講義録画を配信します。	
[Zoom] 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] 12月21日(水) 配信予定		12月17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】 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】 12月28日（水） 配信予定		12月24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チャット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（令和5年1月27日(金)まで）は、メール等でも質問を受付けます。