

人間健康学部 健康栄養学科

724

食べていきいきフレイル予防！

フレイルとは「健康な状態と要介護状態の中間」を意味する言葉です。フレイルを予防するには適度な「運動」と「栄養バランス」の取れた食生活、そして「社会活動への参加」が重要となります。体験授業ではフレイルのチェック方法とフレイル予防のための食生活についてお話しします。

87

・本学科の臨地実習について

・体験授業

「健康な体づくりのための食事のとり方」
受験生をターゲットに、10代後半の女性にとって必要な栄養と食事や、受験生にとって必要な栄養のとり方と食事での注意について、分かりやすくお伝えしたいと思います。

821

体験授業

「美しく、しなやかな体を作るエクササイズ（スポーツ医学）」
どのような体でありたいですか。あなたが目指す体づくりのためのエクササイズプログラムを簡単な体力チェックや運動体験を通して楽しく考えていきます。自分のためのエクササイズプログラムを作ってみませんか。

925

・本学科の管理栄養士国家試験対策について

・体験授業

「食品添加物について正しく知ろう（食品衛生学）」
「体に悪い」というイメージを持つ方も多い食品添加物ですが、本当にそうなのでしょうか。一方で「無添加」の食品は、本当に安全だといえるのでしょうか？この授業では食品添加物の安全性やその役割について解説していきます。

116

・本学科の管理栄養士国家試験対策について

・体験授業

「味覚の役割について考えてみよう！（調理学）」
おいしさの要因の一つである味には、色々な種類があり、大きく分けて基本味とそれ以外の味に分類できます。今回は味の感じ方や種類、さらには味覚の役割について解説します。

1218

・本学科の大学導入教育について

・体験授業

「大量調理のポイントとコツ（給食経営管理論）」
特定給食施設で行われる大量調理は、家庭で行う少量調理とは異なる点が多くあります。調理中の温度変化や蒸発量、使用する調理機器などについて、大量調理と少量調理の違いを比較しながら解説します。