

科目名	石川食文化の魅力と健康			授業形態	開講期間	9月30日～1月20日	
	英文科目名	The charm and health of Ishikawa food culture		①対面授業 ②オンライン授業	開講時間	金曜日 第4講時 19:10～20:40	
受講定員等	担当教員	宇佐見 則行		③対面・オンライン併用 ○ 復習用ビデオの録画・配信 ○	開講場所	石川県政記念しいのき迎賓館 3階 セミナールームB	
	単位数	2単位			成績評価の方法	講義ごとのレポート	
	定員数	20名					
	特別聴講学生等定員	20名					
	科目等履修生定員	20名					
	シティカレッジ聴講生定員	20名					
	定員超過時の選考方法等	講義を選んだ理由					
授業料等	特別聴講学生 (大学等に在籍する学生)			科目等履修生 (社会人で単位を必要とする者)			シティカレッジ聴講生 (社会人で単位を必要としない者)
	検定料	入学料	授業料	別途負担費用	募集期間:		受講料
					検定料	入学料	授業料
							10,000円
科目の内容	石川県は、北陸地方の中部に位置し、東は富山県及び岐阜県に、南は福井県に接し、北は能登半島となって日本海に突出した特徴的な地形を有しています。また、石川県の南は白山国立公園を源に発する手取川による肥よくな加賀平野、北は日本海に突き出た能登半島、県都金沢は日本でも有数の城下町で、歴史の面影を残す一方、近代的な街づくりも進んでいます。南北にのびる石川県は、大きく二つの地域、能登と加賀(金沢-白山麓)に区分され、この二地域の風土の違いは社会・歴史的条件も含めそれぞれの特徴ある食文化を形成しています。中でも金沢市内は、石川県の中心地に位置し、江戸時代から代表的な城下町として「加賀百万石」の四季おりおりの行事とともに豊かな食文化が残されています。						その他特記事項
	<p>一方で、石川県は、日本の平均寿命が「90歳」に迫る中、都道府県別の平均寿命ランキングにおいて男性(81.04歳)12位、女性(87.28歳)13位であり、都道府県別の健康寿命ランキングでは男性(72.67歳)5位、女性(75.18歳)16位と最高水準です。特に、女性の平均寿命の市区町村別ランキングでは、石川県野々市市が88.6歳と5位に入っています。</p> <p>このような特徴ある地形が織りなす食文化が、「健康寿命」とどのような関係があるのか?皆さんと一緒に考えてみましょう。</p> <p>講義内容:1. 石川食文化の魅力と健康, 2. 栄養と健康・疾患, 3. 食べ物(食品:五大栄養素)が私達の体の中での作用-糖質から学ぶ食と健康, 4. 一脂質から学ぶ食と健康, 5. アミノ酸から学ぶ食と健康, 6. ビタミン・ミネラルから学ぶ食と健康, 7. 能登地方の食材と食文化-, 8. 加賀地方の食材と食文化, 9. 健康寿命を延ばすためには?</p>						
授業担当教員紹介			URL	https://www.hokuriku-u.ac.jp/about/teacher/n-usami.html			
ホームページ・メールアドレス等			E-mail	n-usami@hokuriku-u.ac.jp			