

科目名	食の宝庫いしかわ「魚を食べて元気澁刺」			授業形態	開講期間	4月5日～7月19日		
	英文科目名	Ishikawa, a treasure trove of food "Eat fish and lively"		①対面授業 ②オンライン授業 ③対面・オンライン併用 ○ 復習用ビデオの録画・配信 ○	開講時間	火曜日 第4講時 19:10～20:40		
担当教員	宇佐美 則行			成績評価の方法	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				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	別途負担費用
科目の内容	<p>「ヒトはなぜ眠るのか?」、「ヒトに限らず、動物も眠る」これは永遠のテーマともいえます。「睡眠」は成長や健康などに影響を及ぼすし、睡眠不足は、高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になるともいわれています。しかし、現代社会において、「睡眠」は日本人の5人に1人が、睡眠時に何らかの障害を抱えているとされ、日本人の睡眠時間は欧米諸国と比べると短く、特に女性ではその傾向が顕著であるというデータもあります。しかしながら、「睡眠」は、「時間」も大切ですが、「質」の良さが最も重要です。理想的な「睡眠」を得るにはどうしたらいいのでしょうか? 皆さんと一緒に考えていきたいと思います。</p> <p>本講義では、都市エリア産学官促進連携事業「海洋性バイオマス利活用技術の開発」で得られた研究成果を基に「睡眠のメカニズム」の一部を詳説すると共に、食と健康を考えます。特に、全国の健康寿命ランキングにおいて、男性(72.67歳)5位、女性(75.18歳)16位の石川では、何を食べているのか?、石川県の食が何故?、どうして健康に良いのか?、「食の宝庫としての石川」を紹介すると共に、食べ物(食品：五大栄養素)が私達の体の中でどう作用するのか? について研究成果を併せて考えていきます。</p> <p>講義内容： 1. 栄養と健康・疾患，2. 食べ物(食品：五大栄養素)が私達の体の中での作用，3. 運動と健康，4. 睡眠とは?(その役割)，5. 海洋性バイオマスからの睡眠物質の発見，6. ジベプチド・カルノシンの不思議，7. 食の宝庫石川と食文化，8. 魚を食べて元気澁刺，9. 健康寿命を延ばすためには?</p>						その他特記事項	
	授業担当教員紹介	URL	<a href="https://www.hokuriku-u.ac.jp/about/teacher/n-usami.html">https://www.hokuriku-u.ac.jp/about/teacher/n-usami.html</a>					
ホームページ・メールアドレス等	E-mail	n-usami@hokuriku-u.ac.jp						