

科目名	栄養と健康寿命			授業形態	開講期間	10月1日～1月21日		
	英文科目名	Association between Nutrition and Healthy life expectancy		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	土曜日 第2講時 13:00～15:00		
受講定員等	担当教員	川村 美笑子, 鈴木 三枝, 高橋 徹		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A			
	単位数 2単位 定員数 特別聴講学生等定員 科目等履修生定員 シティカレッジ聴講生定員 定員超過時の選考方法等				成績評価の方法	数回のリアクションペーパー（小レポート）（30%）・課題レポート（70%）		
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：金沢学院大学で確認			受講料
					10,000円	35,000円	32,000円	10,000円
科目の内容	<p>健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴など普段の生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいう。健康寿命と平均寿命の差は男女で異なり、その期間は医療機関や家族などの助けが必要となる。米国イリノイ大学が発表した論文では、この期間を「レッドゾーン」と呼び、平均寿命の延長を目指すよりも、レッドゾーンをいかに短くするかが重要だと書かれている。</p> <p>「栄養と健康寿命」は、様々な要因から構成されている。日本人の平均寿命が延伸し、世界でも高い水準を維持していることには、日本の食事が一助になっている。日本の食事の特徴は、洋食や中華など様々な国の食事を適度に取り入れ、日本固有の食事と融合させ、日本独自の食文化として発展させてきたことにある。また、気候と地形の多様性に恵まれ、旬の食べ物や地域産物といった多様な食べ物を組み合わせ、調理し、おいしく食べることで、栄養バランスのとれた食事をとってきたことにある。こうした特徴を踏まえ、日本人の長寿を支える「栄養と健康寿命」についての理解を以下の観点から深める。</p> <p>(1) 健康寿命の延伸に向けて、適切な食事摂取基準とその根拠は？ (2) 健康寿命の延伸に、食べなさすぎや食べ過ぎ、偏食は、どんな影響を及ぼすか。 (3) 健康寿命の延伸に、地域の暮らし方がどのように関係しているか。 (4) 健康寿命の延伸に、生活習慣や食環境がどのように関わっているか。 (5) 健康寿命の延伸に、食事の形態や食べ方と体内代謝がどのように関わっているか。</p>						その他特記事項	
	授業担当教員紹介		URL	http://www.kanazawa-gu.ac.jp/teacher-gakuin-health				
ホームページ・メールアドレス等		E-mail	m-kawamura@kanazawa-gu.ac.jp, t-takahasi@kanazawa-gu.ac.jp, suzuki-m@kanazawa-gu.ac.jp					