

科目名	食卓から守る家族の健康				授業形態		開講期間	9月25日～1月29日	
	英文科目名	Family health protecting from table			①対面授業 ②オンライン授業		開講時間	月曜日 第3講時 17：30～19：00	
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 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						成績評価の方法	講義ごとのレポート	
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	別途負担費用	
									10,000円
科目の内容	「健康」とは、心身共に健全な状態であると共に、経済的にも豊かなことを意味しています。本講義では、私たちが一生涯をかけて係り合う「食」と「健康」をテーマとしてとり上げ、食事や食物に関する知識と選択力を身につけ、家族が健全で質の良い食生活が送れるようにするための教育（食育）を栄養素の役割から解説します。また、「運動と健康」では、活動環境の安全、人間工学からの健康環境づくり、心を考慮した健康環境づくり、加齢を考慮した健康環境づくりについて皆さんと一緒に考えましょう。さらに、住環境、生活環境と安全・健康、休息としての睡眠環境、働く環境と安全衛生などについても皆さんと共に考えていきたいと思います。 最後に、私たちの寿命は延び続け、現在「人生90年（平均寿命）」になろうとしています。しかし、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、「平均寿命」より男性は約9年、女性は約12年も短く、支援や介護を必要とする期間が、平均で9～12年もあるということを意味しています。今後迎える超高齢社会に向け、「平均寿命」ではなく、長い人生、いつまでも元気に過ごすための「健康寿命」を延ばすには何が必要か？何をすれば良いのか？などなどを講義を通じて考え、理解して頂ければと思います。 講義内容：1. 栄養と健康・疾患、2. 糖質から学ぶ食育、3. 脂質代謝から学ぶ食育、4. タンパク質（アミノ酸）から学ぶ食育、5. ビタミンから学ぶ食育、6. ミネラルから学ぶ食育、7. 運動と健康：①呼吸と循環器系、8. ②内分泌系と脳機能、9. ③栄養とタイミング、10. ④水分補給のタイミング、11. 救急救命、12. 医薬品の相互作用とその対応、13. 食品との相互作用とその対応、14. 食中毒と食品汚染物質、15. 食品の変質と食品の保存、								その他特記事項
	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				