

科目名	食の宝庫いしかわ「魚を食べて元気澆刺」			授業形態		開講期間	4月12日～8月2日		
	英文科目名	Ishikawa, a food treasure trove: "Eat fish and feel energetic"		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	金曜日 第4講時 19:10～20:40		
レベル ※語学は必須 (その他履修上の注意事項)						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		
受講 定員等	担当教員	宇佐見 則行		単位数	2単位		成績評価 方法・割合	講義ごとのレポート	
	定員数	20名 定員超過時の選考方法等 講義を選んだ理由 特別聴講学生等定員 若干名 科目等履修生定員 0名 シティカレッジ聴講生定員 若干名							
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	<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?について研究成果と併せて考えていきます。</p>							その他特記事項 (テキスト・教材参考書等)	
	授業日程・ スケジュール	<p>講義内容:</p> <p>①:「健康」ー栄養と健康・疾患 ②:「健康」ースポーツ(運動)と健康 ③:「健康」ー睡眠とは?(その役割) ④:「健康」ー海洋性バイオマスからの睡眠物質の発見 ⑤:「健康」ージベプチド・カルノシンの不思議 ⑥:「健康」ー食の宝庫石川と食文化 ⑦:「健康」ー魚を食べて元気澆刺 ⑧:「健康」ー健康寿命を延ばすためには?</p>							
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					