

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--------|---|-------|------|-----------------------------|--------------------------------|---------|
| 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 | 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 | | | | | |