

科目名	石川食文化の魅力と健康： 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7日～8月4日		
	英文科目名	The charm and health of Ishikawa's food culture: "Eat fish and be healthy" in Ishikawa, a treasure trove of food		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		月曜日 第3講時 17:30～19:00		
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						
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	石川県は、北陸地方の中部に位置し、東は富山県及び岐阜県に、南は福井県に接し、北は能登半島が日本海に突出した特徴的な地形を有しています。また、石川県の南は白山国立公園を源に発する手取川による肥よくな加賀平野、北は日本海に突き出た能登半島、県都金沢は日本でも有数の城下町で、歴史の面影を残す一方、近代的な街づくりも進んでいます。南北にのびる石川県は、大きく二つの地域、能登地区と加賀地区（金沢・白山麓）に区分され、この二地域の風土の違いは社会・歴史的条件も含めそれぞれの特徴ある食文化を形成しています。中でも金沢市内は、石川県の中心地に位置し、江戸時代から代表的な城下町として「加賀百万石」の四季おりおりの行事とともに豊かな食文化が残されています。このような特徴ある地形が織りなす食文化が、「健康寿命」とどのような関係があるのか？皆さんと一緒に考えてみましょう。								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	講義内容： 1. 石川の食文化から考える栄養と健康／2. 糖質代謝から学ぶ食と健康／3. 脂質代謝から学ぶ食と健康／ 4. アミノ酸から学ぶ食と健康／5. ビタミン・ミネラルから学ぶ食と健康／6. 能登地方の食材と食文化の魅力／ 7. 加賀地方の食材と食文化の魅力／8. 加賀料理の魅力／9. 加賀料理を食べて健康寿命を延ばす／ 10. 睡眠とは？(その役割)／11. 石川食文化と睡眠との関係など								
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						