

■総合テーマ：明るい未来を切り拓く健康科学部

春季 日進キャンパス

テーマ

あなたの筋肉が健康を創る

～筋肉を維持・増強することで健康を手に入れよう～

秋季 名城公園キャンパス

5月11日(土)
10:00～12:00※1

健康科学部教授 石田 直章

10月10日(木)
18:15～20:15※2



厚生労働省は、スマート・ライフ・プロジェクトの一環として、自分の足で一生歩ける体、をコンセプトに「毎日かんたん！ロコモ予防」を提唱しています。これは換言すれば、足腰の筋肉を鍛えなさいということです。さらに近年、糖尿病の予備軍について、筋肉を鍛えるトレーニングによってIGF1という酵素が産生され、これが血液中の糖分を除去する働きを持ち、糖尿病の改善にも有効に働くことが報告されています。講義では、筋肉が健康づくりに強く関わる事を理解して頂くことに加えて、筋肉創りの具体的な方法についても紹介します。

春季 日進キャンパス

テーマ

健康づくりと栄養

～元気で長生きするための食事術～

秋季 名城公園キャンパス

5月18日(土)
10:00～12:00

健康科学部教授 早瀬 須美子

10月17日(木)
18:00～20:00



適正体重を維持または近づけることが、健康づくりの第一歩です。食べたいものを我慢しくなくても、食べ方のコツを理解すれば、美味しく、楽しく食べても適正体重を維持できます。講義の内容は以下の4点です。今後の食生活の参考にして頂ければと思います。

- ①近年の食生活の状況を理解する。 ②自身の適正な摂取量について理解する。
③太りにくい食べ方のコツを理解する。 ④栄養バランスを考えた、上手な食品選択のポイントを理解する。

春季 日進キャンパス

テーマ

いのちを支えるタンパク質のはたらき

～タンパク質との上手な付き合い方～

秋季 名城公園キャンパス

5月25日(土)
10:00～12:00

健康科学部准教授 市原 啓子

10月24日(木)
18:00～20:00



タンパク質は、私たちの細胞の形を作り生体内の代謝反応をすすめる重要な物質です。血液の液体成分にはアルブミンや免疫グロブリンなど生体防御や物質の輸送に関わる多くのタンパク質が含まれています。タンパク質はアミノ酸が連なる有機物で、食物で摂取したタンパク質は消化酵素によってアミノ酸にまで分解され、細胞の中でヒトのタンパク質になっていきます。タンパク質は、エネルギー源としても利用できる栄養素です。タンパク質の不足は筋肉量の減少や免疫力の低下などを引き起こします。タンパク質の特性を知って、栄養素としてのタンパク質との付き合い方を考えます。

春季 日進キャンパス

テーマ

健幸華齢を目指して

～運動のすゝめ～

秋季 名城公園キャンパス

6月1日(土)
10:00～12:00

健康科学部教授 伊藤 倫之

10月31日(木)
18:00～20:00



日本の平均寿命が、男女とも80歳を超えましたが、いつまでも健康に生きていけるわけではありません。加齢は、活性酸素の増加につながり、悪玉コレステロールであるLDLコレステロールが活性酸素により酸化されると酸化LDLになり、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中の原因となります。また、加齢によって、筋力や持久力が低下していき、当たり前に行っている日常生活動作でさえもできなくなる可能性もあります。これらは全て、運動である程度予防できます。ただ、運動もやり方を間違えると関節や筋肉に痛みが出て、運動継続が難しくなります。正しい運動方法を身につけ、健幸華齢を目指して、運動習慣をつけていくための簡単な運動を紹介します。

※1. 初回のみ 9:50～開講式 ※2. 初回のみ 18:00～開講式、20:15 終了