

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	3 年
講義日	令和 8 年 ①2 月 17 日(火) ②2 月 20 日(金)		
テーマ	腸内細菌と健康		
講 師	神戸女子大学家政学部・管理栄養士養成課程 名誉教授 堀田久子		

講義内容

テレビでいろいろな乳酸菌がらみのコマーシャルを見かける。

医師の 94.5%が勧める乳酸菌 R1 や、「免疫の司令塔に効く乳酸菌」というすごい乳酸菌の入った飲料が、発売されている。これって?と思ったのは、私だけであろうか——(医師の 94.5%って、どこの先生のこと?など、免疫の司令塔って何?)

テレビコマーシャルが一人歩きしています。

そもそも細菌とは、肉眼では見えない微小な生物(微生物)であり、それにいろいろな力があるらしいことは、ずいぶん前から言われてきた。なかでも、乳酸菌が免疫に関わるという事は、最近の知見である。

一方、ヒトの腸内には、1000 種類以上の菌が住んでおり、その個数は 500 兆個とも 1000 兆個ともいわれている。今日では、それらの腸内細菌が、がんや糖尿病、老化、うつ、認知症、肥満とも関係していることが、明らかになってきた。

このような状況を背景にして、「腸活」という言葉が、最近よく聞かれる。腸内細菌を整え、腸の健康をアップすることが、全身の健康にもつながるという話である。では、実際に何をすればよいのか?腸内細菌には、善玉菌と悪玉菌がいるといわれているが、悪玉菌を減らして、善玉菌を増やす食生活とは?大切なのはビフィズス菌なのか乳酸菌なのか?

本講義では、腸内細菌と病気の関係や、腸内細菌を良くする食生活また逆に悪くする食生活について、紹介する。

講師からのメッセージ

腸活に関する情報が、あふれかえっています。自分自身の生活の中で、何が有効なのか選ぶポイントについてお話ししたいと思います。

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	3 年			
講義日	令和 8 年 ①1月19日(月) ②1月26日(月) ③2月9日(月)					
テーマ	食を学ぶⅢ 健康的な食生活への実践へ繋げる学び					
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子					
講義内容						
1. ねらい 食文化専攻の集大成として、1食の食事メニューを作成します。 メニュー作成に際して、調理方法の組合せをはじめ、塩分・糖分・脂質等の摂りすぎ、栄養バランスを考慮出来るようになります。 カレッジ生活最後の講義では「時間栄養学」について学びます。						
2. 主な内容 ①メニュープランニング① ②メニュープランニング② ③食と健康Ⅱ ①はメニュープランニング説明、メニュー作成作業 ②は調理実習 午前:料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習 午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など ③は講義						
講師からのメッセージ						
卒業までの最後の学期となりました。これまで学んだことを生かしてレシピを考え、みんなで最後の調理実習を楽しみましょう。 講義では、体内時計の存在からわかつてきしたこと、時間栄養学について説明します。						

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	3 年
講義日	令和 7 年 ①9月 1 日(月) ②9月11日(木) ③10月 2 日(木) ④10月27 日(月) ⑤11月 17 日(月) ⑥12月8日(月)		
テーマ	食を学ぶⅢ 健康的な食生活への実践へ繋げる学び		
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子		

講義内容

1. ねらい

グループ学習においては、発表に向けた各研究テーマに沿ったまとめが出来るよう、必要に応じて指導、支援を行います。

調理実習においては、秋なすを使った色々な料理に挑戦します。

日頃の食生活を食事日記で診断します。

2. 主な内容

- ①グループ学習⑤、食事日記配布
- ②簡単！おいしい！なす料理、食事日記回収
- ③グループ学習⑥、食事日記結果説明
- ④グループ学習⑦、食事日記配布
- ⑤グループ学習⑧ 発表プレリハーサル、食事日記回収
- ⑥グループ学習発表、食事日記結果配布

①③④⑤⑥はグループ学習

各グループの研究テーマに沿った発表に向けてパワーポイントの作成と「グループ学習のまとめ」掲載の論文作成に関して指導、支援を実施。

②は調理実習

午前：料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習

午後：試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など

食事日記について

簡単な記入で食事診断ができます。

講師からのメッセージ

いよいよグループ学習のまとめに入ります。関係文献を読み、アンケートやフィールドワークを実施した結果を形に残し、口頭発表を行います。グループ全員の集大成を期待しています。

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	3 年
講義日	令和 7 年①4月 10 日(木) ②4月 14 日(月) ③5月 8 日(木) ④5月 29 日(木) ⑤6月 2 日(月) ⑥6月 19 日(木) ⑦7月 3 日(木) ⑧7月 7 日(月)		
テーマ	食を学ぶⅢ 健康的な食生活への実践へ繋げる学び		
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 安田 敬子		

講義内容

1.ねらい

グループ学習においては、各研究テーマに沿って進められる調査・研究の中で、必要に応じた指導、支援を行います。

調理実習においては、調理の様々な知識をより深く理解し、楽しく調理します。

2.主な内容

- ①グループ学習①
- ②味付けと調味パーセント(講義)
- ③グループ学習②
- ④料理で脳を活性化～チキンの赤ワイン煮込み～
- ⑤グループ学習③
- ⑥おいしさと味覚～牛肉とトマトの炒め物～
- ⑦グループ学習④
- ⑧～パッカンおにぎりと爽やか料理～

①③⑤⑦はグループ学習

各グループの研究テーマに沿って調査・研究を進め、まとめる中で指導、支援を実施

②は講義

④⑥⑧は調理実習

午前：料理の手順、ポイントを説明の後、各グループで調理実習

午後：試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など

講師からのメッセージ

グループ学習では「自ら学ぶ」「共に学びあう」「仲間づくり」を基本歳、目標に向けて楽しく取り組んでください。