

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			
<p>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。</p> <p><u>医師の 94.5%が勧める乳酸菌 R1</u> や、「<u>免疫の司令塔に効く乳酸菌</u>」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？）</p> <p>テレビコマーシャルが一人歩きしています。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p>			
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ってきたこと、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。			