

## 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	①令和 8 年 2 月 17 日(火)午前、②2 月20 日(金)午前		
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		
<p>講義内容</p> <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>			
<p>講師からのメッセージ</p> <p>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たいと思います。</p>			

## 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		
<p>講義内容</p> <p>1. ねらい</p> <p style="padding-left: 2em;">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しょう。 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。</p> <p>2. 主な内容</p> <p style="padding-left: 2em;">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</p> <p>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</p>			
<p>講師からのメッセージ</p> <p style="padding-left: 2em;">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。</p>			

## 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			
<p>1. ねらい</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>日頃の食生活を食事日記で診断します。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>①グループ学習⑤、食事日記配布</p> <p>②簡単！おいしい！なす料理、食事日記回収</p> <p>③グループ学習⑥、食事日記結果説明</p> <p>④グループ学習⑦、食事日記配布</p> <p>⑤グループ学習⑧ 発表プレリハーサル、食事日記回収</p> <p>⑥グループ学習発表、食事日記結果配布</p> <p>①③④⑤⑥はグループ学習</p> <p>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。</p> <p>②は調理実習</p> <p>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</p> <p>午後：試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など</p> <p>食事日記について</p> <p>簡単な記入で食事診断ができます。</p>			
講師からのメッセージ			
<p>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。</p>			

## 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		
<p>講義内容</p> <p>1.ねらい</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>2.主な内容</p> <p>①グループ学習①</p> <p>②味付けと調味パーセント(講義)</p> <p>③グループ学習②</p> <p>④料理で脳を活性化～チキンの赤ワイン煮込み～</p> <p>⑤グループ学習③</p> <p>⑥おいしさと味覚～牛肉とトマトの炒め物～</p> <p>⑦グループ学習④</p> <p>⑧～パッカンおにぎりと爽やか料理～</p> <p>①③⑤⑦はグループ学習</p> <p>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</p> <p>②は講義</p> <p>④⑥⑧は調理実習</p> <p>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</p> <p>午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など</p> <p>講師からのメッセージ</p> <p>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。</p>			