

## 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 学年合同
講義日	令和 6年 9月 11日 (水)			
テーマ	立つ歩くで脳が喜ぶ ～春夏秋冬の健康科学～			
講 師	神戸女子大学名誉教授			
講義内容				
<p>1. 脳と運動・健康について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動で回転の速い脳になる</li> <li>・加齢影響が大きい脳に運動効果あり</li> <li>・運動で脳(海馬)細胞数が増加する</li> <li>・運動で海馬の血流量が増加する</li> <li>・運動で脳が喜ぶシニア生活を！</li> </ul> <p>2. 筋肉と運動・健康について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ルーの法則(使わなければ、筋肉の萎縮・筋力低下)</li> <li>・筋力低下は上肢より下肢で大きい</li> <li>・赤筋より白筋で萎縮がすすむのはどうして？</li> <li>・立つ歩くには大腰筋が大切！</li> </ul> <p>3. 軽スポーツやウォーキング、インターバル速歩等、運動すると筋肉、呼吸循環など生理機能にはどのような効果があるのか探ってみましょう。</p> <p>4. 春夏秋冬の季節で健康に留意しなければならないことは？お天気の急変など暑さ寒さから身を守るために、体温を一定に保つ恒常性が備わっていますが、それでも生死を分けることさえある衣服について、体温調節との関係も考えてみましょう。</p> <p>5. 今の生活は「座りすぎ」ていませんか？1日 24 時間のうち、8 時間は睡眠時間。残り 16 時間のうち 3 分の2(約 10 時間)は座る生活をしている人が多いようです。今一度、自分自身の生活を見つめ直してみましょう。</p>				
講師からのメッセージ				
健康を維持するには、運動は必須です。脳と筋肉・運動を正しく理解し、人の体温調節能と衣服の関係を理解して、シニア生活を安全に、快適に過ごしましょう。				

(令和6年度)

## 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	1年
講義日	令和6年9月10日(火) 10月1日(火) 11月5日(火) 12月3日(火)		
テーマ	調理実習を通して、調理の基本を学ぶ		
講師	料理研究家 中崎 朋子		
講義内容			
<p>1 学期と同様に、調理の主な基本である「計量どおりに作る」、「適切な調理道具」、「切り方の種類」、「包丁の使い方」、「味付けの基本調味料」等を1回/月の実習を通して説明する。 あまり調理経験のない人も興味を持って楽しく取り組めるように、上記基本を取り入れて、できるだけ簡単なレシピの紹介と調理実習をする。</p> <p>9月:秋野菜をおいしく 根菜類(人参、大根、サトイモ、サツマイモ、じゃがいも等)、カボチャ、きのこ類などの秋の素材の味を楽しみ、そしてヘルシーに。</p> <p>10月:お弁当 少ない種類の素材を使って、味のバランス、彩りのよさ、時間的制約など料理(調理)の腕前をあげるのに最適。衛生面にも気をつけて。</p> <p>11月:おもてなし料理 普段の料理にほんの少し工夫をするだけで、華やかなおもてなし料理に変身。お客様が「食べたい」、「作りたい」と思う料理を心をこめて。</p> <p>12月:お正月料理 日持ちがして、お正月らしい演出、縁起のよい食材、華やかに見えるお重の詰め方のコツ</p>			
講師からのメッセージ			
実習した料理に自分流アレンジと心づかいを加えて、家族や友人のために腕をふるってあげましょう。			

## 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	1 年
講義日	令和 6 年 9 月 3 日(火), 11 月 12 日(火)		
テーマ	食を学ぶ I 食と健康の関わりを知る		
講師	元神戸女子大学家政学部准教授 清水 典子		
<p>講義内容</p> <p>1. ねらい</p> <p>グループでの調理実習を通して、現代の生活の中での「食」の重要性を理解し、健康な食生活の実践へとつなげる基礎を学ぶ。</p> <p>食べることの意義を考え、「食」を通じた学びの楽しさを体感する。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>① 食と健康(講義)</p> <p>② はつらつシルバーメニューで楽しい食事……タコライス他でフレイル予防</p> <p>① は講義</p> <p>② は調理実習</p> <p>午前:料理の手順、ポイント説明の後、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>グループ実習を通して、食べる楽しみ、作る楽しみを体感し、「食」を考える機会も増えてきたことでしょう。</p> <p>食と健康のつながりを意識して、健康生活の実践を始めましょう。</p>			

(令和6年度)

## 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	1年
講義日	令和6年 5月14日(火) 6月18日(火) 7月9日(火)		
テーマ	調理実習を通して、調理の基本を学ぶ		
講師	料理研究家 中崎 朋子		
講義内容			
調理の主な基本である「計量どおりに作る」、「適切な調理道具」、「切り方の種類」、「包丁の使い方」、「味付けの基本調味料」等を1回/月の実習を通して説明する。 あまり調理経験のない人も興味を持って楽しく取り組めるように、上記基本を取り入れて、できるだけ簡単なレシピの紹介と調理実習をする。			
5月14日: 計量はきちんと。 計量は正確に(計量スプーン、計量カップの使い方) 面倒がらずにきちんと軽量するのがおいしい料理を作る秘訣 味見をする習慣を身につける			
6月18日: 下準備が大切。 出汁の取りかた、野菜の切り方、魚の下ごしらえ 手順と段取りのスキルを身につける			
、			
7月9日: 旬の食材を使って。 季節ごとに食べごろを迎える食材のこと 安価で、新鮮で栄養価も高く、免疫力アップも期待できる 7月は夏野菜が旬を迎えます			
講師からのメッセージ			
実習した料理に自分流アレンジと心づかいを加えて、家族や友人のために腕をふるってあげましょう。			

## 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	1 年
講義日	令和6年 5 月7日(火)		
テーマ	みんなの好きなデコレーションケーキ		
講 師	オーナーパティシエ 上田 真嗣		
講義内容	<p>デコレーションケーキ マーブルパウンドケーキ</p> <p>一度作ってみたいデコレーションケーキに挑戦！フワフワのスポンジと綺麗な仕上げ方のコツを学びます。</p> <p>バースデーケーキの歴史や小麦粉と卵についても学びます。</p>		
講師からのメッセージ			

## 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	1 年
講義日	①令和6年4月16日(火) , ②4月23日(火) , ③7月16日(火)		
テーマ	食を学ぶ I      食と健康の関わりを知る		
講師	元神戸女子大学家政学部准教授      清水 典子		
<p>講義内容</p> <p>1.ねらい</p> <p style="padding-left: 2em;">生活の中での「食」の重要性を理解し、健康な食生活の実践へとつなげる基礎を学ぶ。 グループでの調理実習を通して、おいしく作る調理の基本を学ぶ。また、グループ実習の楽しさを体感し、おいしく味わい、あわせて食べることの意義、調理の目的を考える。</p> <p>2.主な内容</p> <p>① 調理実習を始めるにあたって(講義)</p> <p>② バランスの取れた食事……食事の基本</p> <p>③ 旬の食材でらくらくメニュー……レタスを使って</p> <p>① は講義</p> <p>②、③は調理実習</p> <p style="padding-left: 2em;">午前:料理の手順、ポイント説明の後 各グループで調理実習</p> <p style="padding-left: 2em;">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>グループ実習を通して、食べる楽しみ、作る楽しみ、喜びを経験し、広く「食」を考えるきっかけにしてください。調理は理論を理解し、それに基づいて学習することで上達が早く、また、実際の調理は、調理全体の作業計画が理解できていると手際よく能率的に無駄なくできます。実習は基礎的な調理の理論と操作を関連させて行いましょう。</p>			