

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 7年 1月 6日(月) , ② 2月 10日(月)			
テーマ	食を学ぶⅢ 食を通じた健康づくりの実践へ			
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 健康と食の関係を再確認し、実践につなぐ。</p> <p>2.主な内容</p> <p>① メニュープランニング① (講義) テーマ説明後、各グループでメニュー検討、調理計画、材料購入計画など</p> <p>② メニュープランニング② 午前:メニュープランニング①で決まった計画に基づいて、各グループで調理実習 午後:試食、評価など</p>				
<p>講師からのメッセージ</p> <p>3年間の学びは、確実に健康寿命を延ばし、豊かなシルバーライフの実現へとつながるでしょう。</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	① 令和 07 年 02 月 25 日(火)午前、 ② 02 月 26 日(水)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		
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>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----</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。			

(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	3年
講義日	令和7年2月17日(月)		
テーマ	リクエスト講座		
講師	料理研究家 中崎 朋子		
講義内容			
<p>1年生では、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し、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を紹介してきました。</p> <p>今回は、3年生の皆さんからのリクエストによる講座で、パーティー料理です。 パーティー料理と聞くとなんだかハードルが高そうに感じますが、パーティーは気軽に、おしゃべりを楽しむのが目的ですから、料理は気負ったものにする必要はありません。</p> <p>2月29日: リクエスト講座 簡単でおしゃれなパーティー料理</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	3 学年合同
講義日	令和 6年 9月 11日 (水)			
テーマ	立つ歩くと脳が喜ぶ ～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"> ・運動で回転の速い脳になる ・加齢影響が大きい脳に運動効果あり ・運動で脳(海馬)細胞数が増加する ・運動で海馬の血流量が増加する ・運動で脳が喜ぶシニア生活を！ <p>2. 筋肉と運動・健康について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルーの法則(使わなければ、筋肉の萎縮・筋力低下) ・筋力低下は上肢より下肢で大きい ・赤筋より白筋で萎縮がすすむのはどうして？ ・立つ歩くには大腰筋が大切！ <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」ではありませんか？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。				

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6年 9月2日(月)、9月 17日(火)、10月7日(月)、11月7日(木)、 11月25日(月)、12月2日(月)		
テーマ	食を学ぶⅢ 食を通じた健康づくりの実践へ		
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>各グループの研究テーマに沿って進められる調査・研究と、学習発表会に向けたまとめの中で、必要に応じた指導、支援を行う。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>① グループ学習⑤</p> <p>② 簡単！おいしい！なす料理……………麻婆茄子他すべての料理になすを使って</p> <p>③ グループ学習⑥</p> <p>④ グループ学習⑦</p> <p>⑤ グループ学習⑧</p> <p>⑥ グループ学習発表会、振り返り</p> <p>①, ③～⑤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</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>⑥はグループ学習発表会</p> <p>午前:各グループの発表</p> <p>午後:振り返り</p>			
<p>講師からのメッセージ</p> <p>グループ学習においては、グループメンバーと協力しながら、自主的かつ積極的な研究活動が進められることを期待する。</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6年7月17日(水)		
テーマ	米粉を使ったお菓子		
講師	オーナーパティシエ 上田 真嗣		
講義内容	<p>米粉のシフォンケーキ、米粉のクッキーなど</p> <p>最近よく見かけるようになった米粉を使ったお菓子やパン。 米粉の特徴と作る時のポイント、いつまでも人気のあるシフォンケーキの作り方と合わせて学びます。</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	3年
講義日	①令和6年4月11日(木), ②4月15日(月), ③5月09日(木), ④5月13日(月), ⑤6月06日(木), ⑥6月20日(木), ⑦7月01日(月), ⑧7月08日(月)		
テーマ	食を学ぶⅢ 健康的な食生活の実践へつなげる学び		
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、支援を行う。</p> <p>実習においては、調理についての様々な知識をより深く理解し、楽しく調理する。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>① グループ学習①(講師日)</p> <p>② 味付けと調味パーセント(講義)</p> <p>③ おいしさと味覚……牛肉とトマトの炒め物</p> <p>④ グループ学習②(講師日)</p> <p>⑤ グループ学習③(講師日)</p> <p>⑥ 料理で脳を活性化……チキンの赤ワイン煮込み</p> <p>⑦ パッカンおにぎりときわやか料理</p> <p>⑧ グループ学習④(講師日)</p> <p>①, ④, ⑤, ⑧は、グループ学習(講師日)</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、支援を行う。</p> <p>②は講義</p> <p>③, ⑥, ⑦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>			
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」を基本とし、目標にむけて楽しく取り組んでください。			