

要事前申込  
11/7 締切

令和元年度 滋賀県立大学 社会人専門講座

# 食べ物から探る 私たちの健康

滋賀県立大学の教員による全3回の連続講座です。  
少人数のクラスで学び、議論し、健康への理解を深めてみませんか。

**第1回講座**  
11月12日(火)

13:10～14:40

「滋賀で育む食の力 ～腸内細菌パワーの最新情報～」  
講師:人間文化学部 生活栄養学科 准教授 佐野 光枝

**第2回講座**  
11月12日(火)

14:50～16:20

「おいしく食べて健康に! ～あなたの適量を調べてみましょう～」  
講師:人間文化学部 生活栄養学科 准教授 廣瀬 潤子

**第3回講座**  
11月19日(火)

13:10～14:40

「食べ物と薬 ～食べ物で薬が毒に変わる～」  
講師:人間文化学部 生活栄養学科 教授 矢野 仁康

会場:滋賀県立大学交流センター 2階研修室  
定員:20名(全3回に出席可能な方、申込先着順)

受講料:3,000円(初回講座で納入頂きます)  
申込締切:11月7日(木)必着

## — 申込方法等 —

裏面の申込書をご利用いただき、下記までお申し込みください。E-Mail、FAX、郵送、ハガキで受け付けます。申込後、事務局より受付完了の旨連絡します。(先着順)

〒522-8533 滋賀県彦根市八坂町 2500 滋賀県立大学 地域連携・研究支援課  
(E-Mail) [chiiki\\_grp@office.usp.ac.jp](mailto:chiiki_grp@office.usp.ac.jp) (TEL)0749-28-8210 (FAX)0749-28-8473

FAX : 0749-28-8473

## 社会人専門講座申し込み

氏名 ※必須	ふりがな
年齢 ※必須	年齢 歳
住所 ※必須	(〒 )
電話番号・FAX ※必須	(自宅) (携帯) (FAX)
E-Mail	

### 【事務局・問い合わせ先】

公立大学法人滋賀県立大学 地域連携・研究支援課 社会人専門講座担当

〒522-8533 滋賀県彦根市八坂町2500

TEL : 0749-28-8210 FAX : 0749-28-8473

※申込後、事務局より受付完了の旨連絡します。申込の際にお伺いした個人情報については、当課の事業案内以外の目的で使用することはありません。

## 講義概要

11月12日（火） 13：10～14：40

「滋賀で育む食の力～腸内細菌パワーの最新情報～」

講師：人間文化学部 生活栄養学科 准教授 佐野 光枝

日々変化する腸内細菌は肥満、ガン、うつ、冷え性など体の問題にも関わっていると言われています。最近話題の腸活に関する最新情報と共に、食べ物の腸内細菌への効能と毎日の食事への取り入れ方、注意点について解説します。

11月12日（火） 14：50～16：20

「おいしく食べて健康に！～あなたの適量を調べてみましょう～」

講師：人間文化学部 生活栄養学科 准教授 廣瀬 潤子

バランスの良い食事を適量食べることは、健康維持に重要です。食品模型や手ばかり栄養法を使って、日ごろの食事量とあなたにとっての適正量を体感してみましょう。

11月19日（火） 13：10～14：40

「食べ物と薬～食べ物で薬が毒に変わる～」

講師：人間文化学部 生活栄養学科 教授 矢野 仁康

食べ物と薬はともに体に作用し、私たちの健康の維持、病気の予防や治療に大切な役割を果たしています。しかし、私たちが毎日摂っている食事が薬の効果や安全性にどのくらい影響を与えるのかということについては、無関心の人が多いようです。今回の講義では、ふだん何気なく食べているものが実は薬の作用に深く関わっていることについてお話する予定です。