

75 おいしい食事のすゝめ

普段無意識のうちに感じる食べ物のおいしさですが、私たちがどういう時に「おいしい」と感じるのかを、ゼミの卒業研究での成果も織り交ぜながら解説します。さらに、「おいしい」と感じながら食べると、私たちの脳の中でどんな変化が起こり、その変化が体全体にどのように影響するのかを、ひも解いてみたいと思います。食物の「おいしさ」が持つ力、「おいしく食べる大切さ」が見えてくるかもしれません。

講 師

真部 真里子 教授

専 門 分 野

調理科学

現在の研究テーマ

醤油のにおいによる減塩効果、嚥下食への展開方法がにおいに及ぼす影響

担当科目

京の料理と菓子、食品官能評価論

出講可能日

春学期：金曜日、秋学期：木曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン、パソコン

76 食べものとはどのようなものか？

食べものはエネルギーやたんぱく質などの「栄養素」を摂取するためのものであると考えられますが、その他にも、我々の感覚を楽しませてくれる「嗜好的な機能」や血圧制御といった「生体機能の調節的な機能」があり、近年の研究によって、詳しいことが明らかになってきています。ここでは「食べものを食べる」という行動が、我々の身体にどのような恩恵をもたらしているのか、さまざまな食べものを例にしながら考えていきます。

講 師

森 紀之 准教授

専 門 分 野

食品科学

現在の研究テーマ

恒常性機能の維持に寄与する食品成分に関する研究

担当科目

食品学総論、食品化学

出講可能日

春学期：金曜日、秋学期：月曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン、パソコン

77 食と健康:食品の機能性について

食品の機能には大きく分けて3つあります。一つ目の機能は、栄養機能と呼ばれるものです。これは、人間が生きていくうえで必要な栄養素を補給して、生命を維持する機能のことを言い、食品のもっとも基本となる分野です。二つ目は、嗜好・食感機能です。色や味、香り、歯ごたえ、舌触りなど、食べた時においしさを感じさせる機能をいいます。そして3つ目の機能が健康機能・生体調節機能といわれるもので、生体防御や体調リズムの調節、老化抑制、あるいは疾患の予防改善など、生体を調節する機能をいいます。最近いろいろな機能性を謳った食品が売られていますが、これらは本当に効果があるのでしょうか？食品の機能性について考えます。

講 師

杉浦 実 教授

専 門 分 野

食品機能学、食品流通利用学、栄養疫学、薬理学

現在の研究テーマ

食品に含まれる機能性成分の生体調節機能の解明と高度利用化技術の開発

担当科目

食品分析化学、有機化学

出講可能日

講義・実験、会議が無い日であれば可能

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン、パソコン

78 何を食べたらいいの?—世界の食事ガイドから考える—

それぞれの国には、その国の国民のために作成された食事ガイドがあり、その国がどのような食事を健康的な食事として推奨しているのか知ることができます。日本をはじめ、各国の食事ガイドを比較して、本当に健康によい食事について考えてみましょう。和食は無形世界文化遺産に登録されています。なぜ登録されたのでしょうか。和食は本当に健康によいのでしょうか。世界の人々はどう考えているでしょう。一緒に考えてみましょう。

講師

今井 具子 教授

専門分野

栄養疫学、公衆栄養学

現在の研究テーマ

食事の調査法、食パターン

担当科目

公衆栄養学、公衆栄養学実習

出講可能日

火曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン