

115 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、食パタン、食環境

担当科目

公衆栄養学、公衆栄養学実習

出 講 可 能 日

火曜日、または金曜日
(時期により出講可能日が異なります)

研究テーマの詳細

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン



116 「好ききらい(苦手)」のヒミツ

「食べる」行動は生命を維持するだけではなく「楽しみ」などたくさんの意味を持っています。個々さまざまな食行動がどうやって定着していくのか。食べ物の好ききらいが起こるわけを解き明かしながら「食べる」ことを一緒に考えていきましょう。

講 師

片井 加奈子 教授

専 門 分 野

栄養教育学

現在の研究テーマ

栄養教育に必要な食品重量見積力基礎的技術習得プログラム
の作成、大学生運動選手への栄養教育法の検討

担当科目

栄養教育論、栄養教育実習

出 講 可 能 日

水(会議がない日)・金曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン、パソコン、印刷資料、付箋
など

117 人と微生物の関わり — 発酵食品を中心に —

私たち人間は長い歴史の中で、その存在を知らないはるか昔から微生物を食品の製造や保存に利用してきました。そもそも微生物とは何か、広い意味での人との微生物との関わりについても触れつつ、微生物を利用した食品の代表として日本の清酒を例に、高校生物で学ぶ「アルコール発酵」の知識と連動させながら概説します。

講 師

川崎 祐子 教授

専 門 分 野

食品微生物学

現在の研究テーマ

食品成分が微生物の増殖に与える影響

担当科目

食品微生物学、食品バイオテクノロジー実験

出 講 可 能 日

春学期：木・金曜日、
秋学期：水曜日午後

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

118 給食はどのように作るの？

給食の献立作成にはどのような工夫がなされているのでしょうか。献立の栄養価は何を基準にしているのでしょうか。またどのような衛生管理を行っているのでしょうか。学校給食のひみつについてお話しします。

講 師

神田 知子 教授

専 門 分 野

給食経営管理論

現在の研究テーマ

給食経営管理業務の合理化・効率化

担 当 科 目

給食計画実習、給食経営管理論

出 講 可 能 日

春学期：木曜日

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

119 食生活を見なおそう～食物栄養科学の役割～

巷にあふれる様々な情報に翻弄されることなく、自身の現在・未来の健康のための食生活について、一緒に考えましょう。

講 師

小切間 美保 教授

専 門 分 野

実践栄養学

現在の研究テーマ

ライフステージ別栄養管理と食育

担 当 科 目

応用栄養学実習、学校栄養教育論

出 講 可 能 日

木曜日

研究テーマの詳細

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン、パソコン



120 私達の身近にある酵素について知ろう

私達の周りにはたくさんの種類の酵素が存在しています。最初に、酵素の特徴や性質について解説し、その後、私たちの身近に存在するいくつかの酵素について調理学、食品学、生理学の観点からお話しします。

講 師

倉橋 優子 准教授

専 門 分 野

生化学、栄養学

現在の研究テーマ

食事の違いが遺伝子発現に及ぼす影響

担 当 科 目

生化学、生化学実験

出 講 可 能 日

月曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

121 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、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
和食の煮汁の香りによる減塩効果

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：月曜日

講義に必要な機材
プロジェクター、スクリーン

研究テーマの詳細



122 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

研究テーマの詳細



123 調理のコツを科学する

昔から調理のコツといわれてきたものは追究してみると各食品の科学的性質をとらえて調理の場で利用していることがわかってきました。この講義ではその調理のコツと科学との関係を知ること、食材を料理するとなぜおいしくなるのか？いつでもおいしい料理を作るにはどうしたらよいか？を考えていきたいと思います。

講 師
村上 恵 教授

専 門 分 野
調理科学

現在の研究テーマ
冷凍処理が食品の調理性に及ぼす影響、水の硬度と食品の調理特性との関連

担 当 科 目
調理科学、調理科学実習

出 講 可 能 日
春学期：火曜日午後
秋学期：火曜日

講義に必要な機材
プロジェクター、スクリーン

研究テーマの詳細



124

①遺伝子組換え作物について ―おなじ組み換え技術でも、何故、iPS細胞は、称賛され組み換え作物は否定されるのか― ②食品のラベルを読みほどこう

① iPS 細胞と同じ技術を用いながら、どうして遺伝子組み換え作物は、パッシングを受けるのでしょうか？組み換え技術の原理を説明し、その安全性や我々にもたらす恩恵について説明したいと思います。また、ゲノム編集についても言及します。講義の終わりには、両技術とも品種改良法の一つに過ぎないことが理解できます。

②食品のラベルを読みほどこくことで見えてくる世界につき解説します。機能性ってなに？についても言及します。

講 師

西村 公雄 特任教授

専 門 分 野

食品加工学、食品科学

現在の研究テーマ

- ①糖修飾による食品タンパク質の機能改変を活かした新食品素材の開発
- ②ランダムセントロイド最適化法を用いた機能性を最大限に発揮しうる加工食品調製条件の検索

担 当 科 目

食品加工学、食品学各論

出 講 可 能 日

火・金曜日

研究テーマの詳細



講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

125 時代のニーズに合った管理栄養士の様々な仕事や役割

管理栄養士の仕事は多種多様です。職場としては、病院、給食施設（学校、保育園）、公務員、企業、研究所などがあります。業務内容は、食事を作る、献立を立てる、栄養指導、企業では食品開発や研究などがあります。栄養は生物や人間にとって必須ですが、情報が氾濫しており間違った情報を信じてしまい、過度なサプリメントやダイエットで健康でいられないこともあります。正しい情報を選択し、個々に寄り添う最適な食事を伝える栄養の専門家の役割をご紹介します。

講 師

奥村 仙示 准教授

専 門 分 野

臨床栄養

現在の研究テーマ

データサイエンス、メタボロミクス

担 当 科 目

臨床栄養学、臨床栄養学実習

出 講 可 能 日

金曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

126 食と健康:食品の機能性について

テレビや雑誌、インターネットには、○●が健康に良いとか、△▲がダイエットに効くなど、それぞれ日替わりのように色々な健康情報が流されています。消費者はどれが本当なのか判らないくらいです。科学的根拠に基づいた正しい健康情報を取捨選択するために必要なことを分かり易く解説します。

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

食品機能学、フードシステム開発論

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

研究テーマの詳細



127 消化管のふしぎ ～摂食行動と栄養素の消化・吸収～

ごはんを食べたいと感じるメカニズムには、消化管から放出される消化管ホルモンが関与しています。さらに、食べ物が消化管の中を通過する過程で効率的かつ合理的に消化・吸収されるためには、消化管を構成するさまざまな組織が互いに密接な関係を維持することが重要です。この講義では、ごはんを食べたくなる理由、そしてごはんの中に含まれる栄養素が体の中に吸収されるまでを紹介します。

講 師

鈴木 拓史 准教授

専 門 分 野

基礎栄養学、栄養生理学

現在の研究テーマ

小腸機能の維持および回復メカニズムの解明

担 当 科 目

基礎栄養学、栄養生理学実験

出 講 可 能 日

月・火曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

研究テーマの詳細



128 健康な生活をおくるために ～疲労・抗疲労レシピ～

病気にならないことを目指す科学・医学である健康科学は、今後、医療の中核をなすものであるが、疲労はその最も重要なテーマの一つである。日本人の4割が6ヶ月以上続く慢性疲労を自覚し、その半数近い人々が、疲労が原因で作業効率が低下したと訴えている。これまで多くの抗疲労・疲労回復食品が開発され、人々を癒やしている。「食」と健康についての研究の重要性は広く認知されており、今後「食」を通して真の健康・福祉社会の実現に貢献するものと考えられる。

講 師

田中 雅彰 教授

専 門 分 野

未病

現在の研究テーマ

疲労 学習意欲

担 当 科 目

臨床病態学、解剖生理学

出 講 可 能 日

金曜日

講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン

129 コンニャクゼリーはなぜおいしい？ ―食べもののおいさと物理―

食べもののおいしさは「甘い」「酸っぱい」といった「化学的な味」だけでなく、「硬い」「粘っこい」などの「物理的な性質」にも左右されます。コンニャクゼリーの独特の食感は通常の寒天ゼリーとどこが違い、なぜおいしく、またなぜ幼児や高齢者に危険なのでしょう。ここでは食物栄養科学科食物科学専攻で行っている授業の一端を紹介すると同時に、2種のゼリーを実際に試食してもらい、クリッカーで答えて頂きながらこの問題について考えてもらいます。

講 師

山本 寿 教授

専 門 分 野

食品物性学

現在の研究テーマ

澱粉の糊化・老化に伴う物理的性質の変化

担 当 科 目

食品加工・物性学実験、食品物性学

研究テーマの詳細

出 講 可 能 日

木曜日



講義に必要な機材

プロジェクター、スクリーン、クリッカーシステム（ノート PC とともに大学から持参します）、市販ゼリー2種（ライフのミックスゼリーとマンナンライフの蒟蒻ゼリー。これらの持ち込みと生徒の試食を許可して頂けるかどうかについて事前にご回答願います）。

130 からだのしくみを知り身体運動と健康について考えてみよう

健康であるとは身体的にも精神的にも気持ちよくさやかに生きることだと思います。体力があるとは行動体力つまり運動能力が高いこと、そしてさまざまな環境ストレスに対する防衛体力つまり免疫などの健康維持能力が高いことです。このようなからだのしくみを知り、身体運動や環境と健康の関係について考えてみましょう。

講 師

米田 祐子 准教授

専 門 分 野

運動生理学

現在の研究テーマ

運動や環境が身体に及ぼす影響

担 当 科 目

からだの科学、運動健康論

出 講 可 能 日

春学期：木曜日午前

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

131 食品添加物の安全性について考える

近年、加工食品が増え、種々の食品添加物が使われています。日本では食品衛生法に基づき使用が認められた食品添加物がリストアップされており、それ以外は使用禁止になっています。また使用が認められた食品添加物でも、その使用量や使用してもよい食品が定められているものがあります。本講義では、食品添加物について、種類や日本での使用状況を紹介し、さらに、安全性や表示のされ方について解説します。

講 師

吉田 香 特任教授

専 門 分 野

公衆衛生学、食品安全性学

現在の研究テーマ

中高年のサプリメント摂取によって起こるミネラル過剰摂取が老人性認知症に及ぼす影響

担 当 科 目

公衆衛生学、食品衛生学

出 講 可 能 日

春学期：火曜日

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