

講座名：健康的な生活のための運動・栄養

講師：酒井健介(薬学部 医療薬学科)

開講：2024年10月 水曜2限（計4回）

2024年度秋学期の「健康的な生活のための運動・栄養」では、人生100年時代、健康に毎日を過ごすために必要な身体活動・運動や栄養・食生活について学びました。4回の構成は以下の通りとなっています。

- (1) 社会背景と運動、(2) 食事と栄養、(3) 加工食品と食品表示
- (4) まとめ：自分の1日の食事を栄養計算！

4回目には、受講生一人ひとりがweb上で「自分の1日の食事を栄養計算し、不足する栄養素がどんな食品に含まれ、どんな料理によって摂取することが可能なかを振り返りました。4回の講義を終えて、受講生からは以下のコメントをいただきました。

- ・ 栄養について、ある程度理解できたので、今後、気をつけたいと思いました。
- ・ タンパク質の大切さ、バランスの大切さを考えながら料理するようになっています。
- ・ 自分が何をどれだけ食べたか数値化するとよくわかりました。
- ・ 運動と食事、できることをコツコツとやっていかなければ変わっていかないということ学びました。

知識を得るにとどまらず、自分の生活を見直し、実施・継続可能な運動や食生活を見出していくことが重要です。本年度の受講生は、授業を通じて得た学びを実践できていると期待しています。



【お問合せ】

城西国際大学 社会連携課

Mail: clics-jim@jiu.ac.jp

TEL: 0475-55-7685