

3. 食から目指す健康寿命の延伸 - 「食べる力」は「生きる力」



(対面・オンライン講座)

開講日程	【対面・Zoom】	10月14日(土)～令和6年1月27日(土) 全10回	
	時間	13:00～14:30	
	対面会場	駅南キャンパス「ときめいと」新潟市中央区笹口1-1 新潟駅南口 プラカ1・2階	
YouTube配信	10月18日(水)～令和6年3月1日(金)	※各回のYouTube配信開始日は変更される場合があります。	
受講料	11,000円 ※学生(大学生以下)は無料です		
募集人数	50人 先着順	対象 一般市民	申込締切 10月1日(日)

講座概要

平成30年度から開始して受講者から好評を得た本公開講座「食べることは元気のもと」の内容を毎年アップデートしながら開催しています。食べる機能とその役割だけでなく、食べるのが人生にとっていかに重要であるかについて、基礎研究、臨床の専門家たちが講義します。

食べることの重要性は、バランスよく栄養のあるものを食べることで個人の健康を支えるだけでなく、おいしいものを食べることで得られる幸福感、食卓を囲んで食事をすることで家族や仲間などの社会とつながることなどにシフトしています。日本では、様々な意味で食べることに問題を抱えた高齢者が増加しています。

本公開講座では、食べる機能と食べることの重要性を広く知ってもらうことで、食べることと健康の意味を再認識してもらうことを目的とします。

	日程	講義題目	講義内容	講師
第1回	対面・Zoom 10月14日(土) YouTube配信 10月18日(水)～	唾液と味覚の役割	美味しく食べるためには、唾が出ていること、そして味をしっかりと感じる事が大切です。唾液と味覚について概説します。	医歯学総合病院 病院講師 伊藤 加代子
第2回	対面・Zoom 10月21日(土) YouTube配信 10月25日(水)～	米由来食品でストレスを解消する	酒粕や日本酒など、新潟県の看板食品が、皆様の健康に、どのように関わるのか？歯科の立場から、米由来食品によるストレス解消力を、私たちの研究成果をまじえ、紹介します。	医歯学系 (歯学部) 准教授 岡本 圭一郎
第3回	対面・Zoom 11月4日(土) YouTube配信 11月8日(水)～	コラーゲンドリンクのサイエンス	コラーゲンを様々な角度から解説しつつ、コラーゲンドリンクが及ぼす効果のメカニズムを多面的に考えてみたいと思います。	医歯学系 (歯学部) 教授 泉 健次
第4回	対面・Zoom 12月2日(土) YouTube配信 12月6日(水)～	慢性肝臓病は万病のもと	生活習慣病を基盤とする“慢性肝臓病”としての脂肪肝などの肝臓の病気の実態の解説、食事の基本と運動や生活習慣について解説します。	医歯学系 (医学部) 教授 寺井 崇二

・新潟大学公開講座は「いきいき県民カレッジ」の登録講座です。
いきいき県民カレッジ web サイト <https://www.lalnet.gr.jp/nlpc/college.html>

お申し込みや
詳細については
こちらから



【お問い合わせ】

新潟大学 研究企画推進部 社会連携課
〒950-2181 新潟市西区五十嵐2の町 8050 番地
☎ koukai@adm.niigata-u.ac.jp ☎ 025-262-7633
<https://www.niigata-u.ac.jp/contribution/society/learning/open-learning/>



	日程	講義題目	講義内容	講師
第5回	対面・Zoom 12月9日(土) YouTube 配信 12月13日(水)～	生活習慣病と食生活	糖尿病を始めとする生活習慣病にならないため、あるいはなっても重症化させないための食生活(食事療法)の重要点を学びましょう。	医歯学系(医学部) 教授 曾根 博仁
第6回	対面・Zoom 12月16日(土) YouTube 配信 12月20日(水)～	お口の健康と栄養	歯が抜けてくると食事にどのような変化が出てくるのか。またお口の健康は栄養摂取や体全体の健康にどのような影響をもたらすかについて解説します。	医歯学系(歯学部) 教授 葭原 明弘
第7回	対面・Zoom 令和6年 1月6日(土) YouTube 配信 1月10日(水)～	栄養の大切さ：病気になるために・病気と戦うために	栄養を適切に摂取することは、病気やフレイルの予防・回復にとっても大切です。栄養を重要性について解説します。美味しく食べるためには旨味も大切ですので、味覚についても解説します。	医歯学系(医学部) 教授 小山 諭
第8回	対面・Zoom 1月13日(土) YouTube 配信 1月17日(水)～	脳の健康と食生活	脳の健康を保つには食生活が大事です。脳の働きが食べ物によってどのように維持されているか、さらにはどのようなことが病気にかかる可能性を上げるのかについて、最新の研究結果もふまえて解説します。	医歯学系(歯学部) 教授 照沼 美穂
第9回	対面・Zoom 1月20日(土) YouTube 配信 1月24日(水)～	噛めば噛むほど得する話	食べ物を「噛むこと＝そしゃく」と健康長寿との関係が注目されています。なぜそうなのか？最新の研究からわかってきた「よく噛むこと」の意義、そして入れ歯によるそしゃく機能の回復についてお話しします。	医歯学系(歯学部) 准教授 堀 一浩
第10回	対面・Zoom 1月27日(土) YouTube 配信 1月31日(水)～	噛むこと・飲み込むこと	歳とともに食べる機能も衰えると言われていますが、どこまで本当なのでしょう。おいしいものをいつまでも食べたい、そのために必要な知識と心がけについて解説します。	医歯学系(歯学部) 准教授 辻村 恭憲

■ Zoomの受講では、講義時間中に音声通話とメッセージによる質問を受付けます。(音声通話で質問をご希望の方は、マイク等を備えた機器が必要です。)

■ YouTube配信期間中は、メール等でも質問を受付けます。

■ 対面会場では、職員が受講風景の写真撮影を行う予定です。

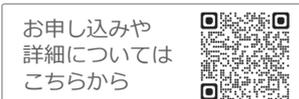
撮影した写真は、新潟大学公開講座の広報(募集案内、HP等)および学内での実施記録用のみ使用します。使用する写真は、横や後向き、顔が小さく写っているもの等とし、明らかに個人が判別できるものは使用しません。

写真の撮影、使用について同意いただけない場合は、下記【お問い合わせ】までご連絡ください。

※ 発熱や倦怠感、咳などの症状がある場合は、対面の出席をご遠慮願います。

▲ web申込フォームからお申込みいただくと、受講申込受付メール(自動送信)が届きます。受付メールが届かない場合、メールアドレスの誤入力や配信トラブルが考えられますので、下記【お問い合わせ】まで連絡をお願いいたします。

・新潟大学公開講座は「いきいき県民カレッジ」の登録講座です。
いきいき県民カレッジ web サイト <https://www.lalanel.gr.jp/nlpc/college.html>



【お問い合わせ】
新潟大学 研究企画推進部 社会連携課
〒950-2181 新潟市西区五十嵐2の町 8050 番地
☎ koukai@adm.niigata-u.ac.jp ☎ 025-262-7633
<https://www.niigata-u.ac.jp/contribution/society/learning/open-learning/>

