



11. 人生100年時代の健康長寿は「食」から

開講日程	対面	10月25日(土)から12月20日(土)まで 不定期土曜日 全5回	
	時間	13:00 ~ 14:30	
	対面会場	新潟大学駅南キャンパス ときめいと 講義室 A 新潟市中央区笹口1丁目1番地 プラカ1 2階	
YouTube 配信		10月31日(金) ~ 令和8年1月23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		5,500円 ※ 学生(大学生以下)は無料です	
募集人数		50人 先着順	申込締切 12月17日(水)

講座の概要

平成30年度から開始して受講者から好評を得た「食と健康」の内容から、アップデートを繰り返しながら開催を続けてきました。食べる機能とその役割だけでなく、健康な食事がいかに重要であるかについて、各専門分野の方たちが講義します。

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にも目が向けられています。

日本では、様々な意味で食生活や食べることに問題を抱えた方が増加しています。本公開講座では、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 10月25日(土) YouTube 配信 10月31日(金)~	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2回	対面 11月15日(土) YouTube 配信 11月21日(金)~	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
第3回	対面 11月22日(土) YouTube 配信 11月28日(金)~	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) 教授 堀 一浩
第4回	対面 12月6日(土) YouTube 配信 12月12日(金)~	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5回	対面 12月20日(土) YouTube 配信 12月26日(金)~	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) 教授 井上 誠

講師の所属および職名は令和7年4月1日現在のものです

【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 FAX 025-262-7513

新潟大学公開講座ホームページ <https://www.niigata-u.ac.jp/contribution/learning/open-learning/>



WEBから
お申し込み
できます

■ 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にのみ使用します。

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送信トラブルが考えられますので、下記【お問い合わせ】まで連絡をお願いします。

・本講座は、令和5年度の『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)』を再構成した内容になります。

