

【対面・オンライン】

7. おいしく、長生き！食と健康の新習慣



開 講 日 程	対 面	10月17日(土)、11月7日(土)、14日(土)、12月12日(土)、19日(土) 全5回		
	時 間	13:00 ~ 14:30 ※ 対面・オンライン併用可(回ごとの変更可)		
	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 プラール1 2階		
YouTube 配信		10月23日(金) ~ 令和9年1月22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16日(水)	

「食」をテーマとして、新潟大学の専門家が一堂に会し、食事と健康の密接な関係について分かりやすく解説します。

医学、歯学、栄養学、食品科学を基盤に、食生活がもたらす健康効果や長寿の秘訣を探ります。食事法や、予防医学の視点から、病気の予防や体調維持に役立つ食習慣を紹介。また、歯の健康との関連性を踏まえた食べ物の選び方や、食事が身体に与える影響についても取り上げます。生理学や代謝の視点から、日常の食事がどのように体内で作用し、健康に貢献するのかを学びながら、実生活に役立つ知識を深めていきます。

この講座を通じて、誰でも実践できる「おいしく、健康的な食生活」を見つけ、長生きに繋がる新習慣を身につけましょう。

	日 程	講義題目	講義内容	講 師
第1回	対面 10月17日(土) YouTube 10月23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
第2回	対面 11月7日(土) YouTube 11月13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3回	対面 11月14日(土) YouTube 11月20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4回	対面 12月12日(土) YouTube 12月18日(金)~	機能性食品の話	特定保健用食品や機能性表示食品など健康機能を謳った商品が多数販売されています。その効果はどうか？食品の機能について解説します。	自然科学系(農学部) 教授 城 斗志夫
第5回	対面 12月19日(土) YouTube 12月25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

講師の所属および職名は令和8年4月1日現在のものです

第1回と第5回の講義内容および担当講師を入れ替えて実施します。
開講日程に変更はありません。

【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(平日9:00-17:00) 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

受講方法について

- ・ 本講座は対面とオンライン(YouTube)を組み合わせた型式です。どちらかを選ぶ必要はありません。ご都合に合わせて、回ごとに受講方法を自由にお選びいただけます。(事前連絡不要)

オンライン受講について

- ・ YouTube(録画配信)の配信期間中は、メール等による質問を受け付けます。
- ・ 視聴には安定したインターネット環境(Wi-Fi 推奨)が必要です。通信料は受講者のご負担となります。

禁止事項について

- ・ 講義内容の録音・録画・スクリーンショット、および資料の SNS 等への転載は、固くお断りいたします。

撮影に関するご協力とお願い

- ・ 会場では YouTube 配信・記録用のビデオ撮影を行います。
- ・ 広報(公開講座の案内、HP 掲載等)および記録のため、会場内の様子を写真撮影します。
写真は個人が特定されない範囲(後姿や遠景など)に限定して使用いたします。
撮影・使用に同意いただけない場合は、事前にお問い合わせ先までご連絡ください。

対面での出席について

- ・ 発熱・倦怠感・咳などの症状がある場合は、対面での出席をご遠慮ください。欠席連絡は不要です。

◎ お申し込みについて

- ・ WEB 申込後、「受講申込受付メール」(自動送信)が届きます。
メールが届かない場合は、迷惑メールフォルダ等をご確認のうえ、お問い合わせ先までご連絡ください。
- ・ ご提供いただいた個人情報は、公開講座の運営目的にのみ使用いたします。

【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(平日9:00-17:00) 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