

科目名	健康を考える		
科目番号	A-13	開設大学名	長崎国際大学
開講場所	アルカス佐世保	教養・専門の別	教養
		単位数	2単位
開講期間	平成24年9月28日(金)～ ～平成25年1月25日(金)	曜日	金曜日
		時限	開講時間の通り
開講時間	19時00分～20時30分 (90分) 「毎週金曜日」	授業定員	60人 (うち単位互換定員 60人)
		履修年次	1年次以上
実習費等	なし	選考方法	書類選考
その他 特記事項		試験・ 評価方法	出席・レポート等により総合評価

開講日	講義名	担当教員
① 9月28日	健康づくりはおおらかに	今村 裕行 健康管理学部 教授
② 10月5日	生活習慣病と食行動を考える	野々村 洋子 健康管理学部 講師
③ 10月12日	女性の一生と栄養	小玉 智章 健康管理学部 講師
④ 10月19日	食用藻類の特性と生理機能	宮本 恵美 健康管理学部 准教授
⑤ 10月26日	おいしい食事のコーディネーター	水江 文香 健康管理学部 准教授
⑥ 11月2日	わが国の健康・栄養の現状について～各種統計調査結果から検討する～	岡本 美紀 健康管理学部 准教授
⑦ 11月9日	患者さんが「食を通して病と上手に付き合っていくために」を支援する方法	林 俊介 健康管理学部 講師
⑧ 11月16日	摂るエネルギー・使うエネルギー	山本 孝史 健康管理学部 教授
⑨ 11月30日	スポーツ選手の栄養に学ぶ健康づくり	宮原恵子 健康管理学部 助教
⑩ 12月7日	脳の働きと栄養	野村 秀一 健康管理学部 教授
⑪ 12月14日	栄養とエピジェネティクス	熊井 まどか 健康管理学部 准教授
⑫ 12月21日	咀嚼と健康を考える	古賀 貴子 健康管理学部 准教授
⑬ 1月11日	健康と腸内細菌叢	野村 秀一 健康管理学部 教授
⑭ 1月18日	エネルギー代謝と体重変化の仕組み	川内 美樹 健康管理学部 講師
⑮ 1月25日	生活習慣と心臓血管病	矢野 捷介 健康管理学部 教授

連絡先	長崎国際大学 教務課 TEL 0956-39-2020 FAX 0956-39-3111
-----	----------------------------------------------

(科目内容) 江戸時代の儒学者の貝原益軒は、健康な生活の暮らし方を養生訓という書物の中で、健康な生活を送るには、身体を損なう原因を省くことが最も大切であり、身体を損なう原因は、身体の内にあるものと身体の外から入ってくるものがあると説いている。「内にあるものとは、自分自身の欲望をおさえきれないことによるもの」「外から入ってくるものとは、環境によるもの」、つまり、自分の欲望のままの生活を送らないことや環境の変化に対応して常に注意をして生活を送れば、健康で元気に暮らせ、病気にかかることもなく、自分の寿命をまっとうすることができるというものである。これらの考えを基にして、現代社会に対応してヒトが健康な生活を送るのに必要なことをわかりやすく解説する。

#### 教員のコメント

みなさんは、これまでの生活の中で『健康な生活を送るには』ということを意識し、考えたことがありますか？ この講座を受講して、健康な生活を送るために必要なことを学んで欲しいと思います。また、ぜひ、機会がありましたら、貝原益軒の養生訓を一読してみてください。

