

食べ方で変わる身体と未来

～必要な栄養素は何か身体に及ぼす効果とは～

食べることは、生きること。生命活動を担うためには、誰もが食べなければなりません。つい、食べ過ぎてしまい、健康を損なってしまいます。そもそも健康とはどのような身体状況を指すのか、ご存知ですか？また、食事が健康の維持、疾病の治療や予防に有効であることをご存じですか？皆さんが考える健康な食事とは、どんなものを指すのでしょうか？地中海食？和食(日本食)、糖質制限食、脂質制限食…また、何故、野菜を食べるのか、魚を食べなければならないのか？これまで何となく知っているつもりだった食事のこと、意外と正しいことばかりではありません。分かれば食べたくなる「健康な食事」。現代社会の食事情、食の課題を知り、食べ方1つで自分の身体が変わり、未来を変えることができるかもしれません。健康寿命の延伸にチャレンジしてみませんか？

【対象・おすすめの方】 疾病予防、健康増進に興味がある方、生体の化学反応(代謝)について知りたい方、不規則な食事時間になりがちな方

講義スケジュール

9月1日(火)	18:30-19:00	食事(栄養素)の基本
	19:00-20:00	食べ方のポイントとは

講師紹介



新井 英一 (あらい ひでかず) 静岡県立大学食品栄養科学部栄養生命科学科 教授
 栄養学博士/静岡県栄養士会 会長
 【専門分野】 臨床栄養学、病態生化学
 【主要研究テーマ】 24 時間蓄尿を用いた微量栄養素摂取量の把握の妥当性評価に関する研究/高尿酸血症の管理に適した食事に関する研究/高リン血症の管理に適した食事に関する研究/ビタミンD代謝動態の評価に関する研究

オンライン講座(Zoom)

ご自宅などから、PC やスマートデバイスなどを使って聴講してください。
 お申込み手続き完了後、Zoom のアクセス用 ID・パスコード等をメールでお知らせいたします。

受講料・定員

受講料 **1,960 円** ・ 定員 **20 名程度**
 申込人数が一定数に達しない場合、開催を中止することがあります。

申込締切

令和8年8月20日(木) 講座申込は定員になり次第締め切らせていただきます。
 定員に余裕がある場合は締切日を延長することがありますのでお問い合わせください。

【お問合せ・お申込み】 地域経営研究センターまで。受講には事前にお申込みが必要です。
 ホームページ上のフォームから、または本紙裏の受講申込書をご利用ください。



静岡県立大学 地域経営研究センター

住所：〒422-8526 静岡市駿河区谷田 52-1
 TEL：054-264-5400 FAX：054-264-5402 / E-mail：crms@u-shizuoka-ken.ac.jp
 ホームページ⇒ <https://crms.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

社会人学習講座の最新情報・詳細は地域経営研究センターホームページをご覧ください。
 《静岡ナズカレッジこ・こ・に連携講座》



静岡県立大学社会人学習講座受講申込書

地域経営研究センター 社会人学習講座 事務局 宛

私は、「静岡県立大学社会人学習講座」で開講される次の講座を申し込みます。

1. 受講申込講座

講座名	申込締切
食べ方で変わる身体と未来（オンライン講座）	令和8年8月20日(木)

2. 申込受講者情報

以下項目にご記入・ご入力いただき、下記受付へメール・FAX・郵便などで送付してください。メール・FAXにて返信いたします。申込後1週間たっても返信がない場合は、お手数ですが地域経営研究センターまでお問合せください。

(ふりがな) 氏名	()	年代	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70歳以上
資料 送付先 住所	〒 - (自宅 ・ 勤務先 ・ その他)		
TEL			
FAX			
携帯電話			
E-mailアドレス	@		
連絡先指定	連絡は通常電子メールで行います。予め、地域経営研究センターからのメールが受信できるように設定をお願いします。その他にご希望の連絡方法がある場合は以下に○をつけてください。 TEL ・ FAX ・ 携帯電話 ・ その他 ()		
所属			

3. 受講申し込み理由、講座へのご希望等あればご自由にご記入ください。講座の参考にさせていただきます。

--

< 問合せ・申込書 受付 >

記入日: 令和 年 月 日



静岡県立大学 地域経営研究センター

住所: 〒422-8526 静岡市駿河区谷田 52-1

TEL: 054-264-5400 FAX: 054-264-5402 / E-mail: crms@u-shizuoka-ken.ac.jp

ホームページ URL⇒<https://crms.u-shizuoka-ken.ac.jp/>

個人情報のお取り扱いについて

ご記入いただいた情報は、静岡県立大学地域経営研究センターにて適正に管理し、本講座もしくは地域経営研究センター事業に関する目的以外の利用はいたしません。また、申込者の同意がある場合及び行政機関などから法令等に基づく要請があった場合を除き、第三者への提供又は開示をいたしません。