

麻布大学生涯学習講座

～シニアライフを生き活きと～

健康の維持・増進のためには何を食べるべき？

シニア期にどのような食生活を送るべきか？

ライフステージと食事との関わりについての話題をご紹介します！！

シニア向け
無料講座

【講座テーマ】

「シニアが 摂るべき食事とは」

講師 生命・環境科学部 山本純平 講師

【開催日時】 令和4年7月13日(水)

13:30～15:00

【場 所】 大教室 (本学構内)

【定 員】 50人(申込順)

【対 象 者】 概ね60歳以上の方

【お申し込み方法】

「講座参加希望」と記載し、氏名・年齢・住所・電話番号・FAX
番号の必要事項をご記入のうえ、FAXまたはメールにてお申し
込みください。

FAX 042-754-7661

e-mail sotsugo@azabu-u.ac.jp

※ 当日、空席があれば事前申し込みがなくとも、
受講できます

【お問合せ】

麻布大学
事務局総務部
渉外課

042-754-7111(代表)

e-mail sotsugo@azabu-u.ac.jp

プログラム紹介

第1部：歴史に学ぶ食事・栄養と身体の関係

トクホなど健康食品に関する市場は1兆円に届く規模になりつつあり、現代は食べ物の機能をかしこく利用する時代といえます。一方、食品の機能に関する研究の歴史は意外なほど浅く、20世紀初頭のビタミンB₁発見がその第一歩です。

食品・栄養の機能に関する研究がどのように発展していったのか、その歴史的背景を交えて紹介します。

第2部：シニアが摂るべき食事とは

元気にいきいきと生活するにはライフステージにあった健康な食事を摂取することが重要です。

シニア期に摂取すべき食事について、成人期(中年期)との違いや脳機能・身体機能の維持の観点から最新のデータを元に紹介します。



演者紹介

プロフィール



食品生命科学科 講師
山本 純平

- | | |
|---------|--|
| 2006年3月 | 埼玉県立 不動岡高等学校 卒業 |
| 2010年3月 | 東京農業大学 栄養科学科 管理栄養士専攻 卒業 |
| 2015年3月 | 東京農業大学大学院 農学研究科 食品栄養学専攻 博士後期課程 修了 |
| 2015年4月 | 麻布大学 生命・環境科学部 食品生命科学科 食品分析化学研究室 助教 |
| 2017年4月 | 麻布大学 生命・環境科学部 食品生命科学科 食のデータサイエンス研究室 助教 |
| 2021年4月 | 麻布大学 生命・環境科学部 食品生命科学科 食品栄養学研究室 講師 |

施設紹介 (食品加工実習室)

加工食品の製造原理やHACCP*システムによる衛生管理を学べる施設です。学生はジャムやロールパン、冷凍餃子などの加工食品を実際に作りながら食の安全性や保存性について理解し、HACCPによる衛生管理について学んでいます。



*HACCP・・・「Hazard Analysis and Critical Control Point」
NASAで宇宙食を製造する際に考案された衛生管理手法。
食品衛生法改正によって、食品を扱う事業者は2021年からHACCPに則した衛生管理をすることが義務化されました。