

講座番号	テーマ	概要	形式・時間・担当
N-1	食品添加物について	私たちが普段から口にする食品と食品添加物は深い関係があります。食品添加物の働きや安全性について学び、加工食品を買うときの表示の見方についても説明します。	講義 40～50分 [担当]山下
N-2	発酵食品あれこれ	近年何かと話題になっている発酵食品ですが、日本にもさまざまな発酵食品があります。「発酵食品の種類や造り方」や「ちょっと意外な発酵食品」、「発酵食品はなぜ体にいいの？」などについてお話しします。	講義 40～50分 [担当]古田
N-3	機能性食品ってなに？	機能性食品とは、いわゆる特別な機能（働き）を持った食品のことを意味しますが、その中には特定保健用食品（通称：トクホ）のように法的（制度的）根拠に基づくものやそうでないもの、また制度的根拠に基づくものもいくつかの種類に分かれています。それらについて分かり易く解説し、併せて食品分野における最近のホットな話題についてもご紹介します。	講義 40～50分 [担当]古田
N-4	食生活と健康について	毎日好きな物ばかり食べていたら、私たちの体はどうなるでしょう。身近な例を取り上げて、食生活が健康にどのような影響を及ぼすのか。わかりやすく説明します。	講義・体験 40～50分 [担当]武部
N-5	食生活を見直してみよう	生活習慣病と食習慣との関係についてパワーポイントなどを使って、講義を行います。食生活は、健康を維持するために重要です。実際に自分の食生活をチェックし、目標を立て、食生活を見直してみましょう。	講義・体験 40～50分 [担当]阪田
N-6	スポーツをする子供の食生活について	スポーツをする子供たちには成長とスポーツ両方を補う食事、栄養が必要です。それらについて解説し、望ましい食生活についてお話しします。	講義 [担当]水谷