

高校生のための 健康科学入門講座

本学の健康科学コースは、「生体・運動」、「食品・栄養」、「健康管理」に関する多様な知識を総合的に学べ、真に豊かで健康な人間生活の実現を目指しています。今年度、本講座では、「生体・運動」分野から「食べ物×腸内細菌×脳」、「運動と栄養」についてわかりやすく説明します。この講座で得られる知識を日常生活で役立てていただければ幸いです。また、進路選択の参考になることを期待します。（希望回のみ受講も可能です。）



1 開講日時

8月26日 **水** 9月2日 **水**
18:30~19:30



2 講座内容

第1回

**食べ物×腸内細菌×脳：
食べ物がこころをかえる？
マイクロバイオーム科学
講師：岡田 玄也 准教授**

最近の研究では、腸内細菌が作り出す物質が脳に影響し、気分や行動にまで関わるようになってきました。本講座では、「食べ物→腸→脳」のつながりを科学的視点から解説します。発酵食品や食物繊維がなぜ身体に良いと言われているのか、腸内細菌は本当に“こころ”を変えるのかについて紹介します。食とメンタルの関係を“科学的に”知りたい人向けの講義です。

第2回

**運動と栄養－運動能力と食事を科学的に考える
講師：山岡 雅子 教授**

「運動能力を伸ばすにはどのような食事を取ればいいのか？」筋肉量をアップしたい！持久力をつけたい！疲労を回復したい！など、理想的な食事は目的によって異なります。本講座では、その目的に応じて、「どのタイミングで、何を、どのくらいの量、食べればいいのか？」について、運動と栄養に関する研究データをもとにご紹介します。

3 受講について

受講料：**無 料**

対象者：高校生

開催方法：Zoom

(リアルタイム)

定員：先着50名

4 お申し込み

下記のURLまたはQRコードより申込フォームにアクセスし、お申し込みください。
URL：<https://forms.office.com/r/PPaHfJq8D6>



【締切】

8月18日（火）

【お問い合わせ】

所在地：〒734-8558

広島県広島市南区宇品東一丁目1番71号

メール：kouza@pu-hiroshima.ac.jp

電話：082-251-9534(平日9時~17時)