

## 愛知みずほ大学短期大学部平成 18 年度秋の公開講座報告

福江 昭子

愛知みずほ大学短期大学部公開講座委員会

公開講座主題 「健康を考える－栄養・健康食品・薬－」

開催月日及び講義題名と講義者（定員 25名）

第1回 平成18年10月21日 13時00分～14時30分

「やさしい栄養学とダイエット」 杉山しげる

第2回 平成18年10月28日 13時00分～14時30分

「健康食品の真偽－食品の選び方－」伊藤友美

第3回 平成18年11月11日 13時00分～14時30分

「やさしい薬の知識」 稲垣聡子

### 各講義内容

第1回 「やさしい栄養学とダイエット」

杉山しげる

- 1、あいさつ（講義の流れ）
- 2、「ダイエット」の本来の意味
- 3、肥満と肥満症の違い
- 4、日本における肥満者の食習慣
- 5、よい減量をするには
- 6、食事と運動の習慣化
- 7、質疑応答

第2回 「健康食品の真偽－食品の選び方－」

伊藤友美

- 1、健康食品とは？
- 2、食品の選び方
  - ・ 健康食品（野菜ジュース）
  - ・ 栄養ドリンク
  - ・ 牛肉

第3回 「やさしい薬の知識－薬って何？

ぜひ知っておきたい基礎知識－」 稲垣聡子

- 1、医薬品の特殊性（物品特性）
- 2、薬物とは何か
- 3、薬（物）使用の目的

4、薬物の資源（天然品、合成品）

5、新薬開発までの流れ

### 愛知みずほ大学短期大学部の公開講座について

本学の専門性を生かして、昭和40年代ころより「食品加工」の公開講座を開いてきた。また、時代の流れに沿い平成6年から平成10年まで「Macを使ったパソコン入門・Macintosh 入門講座・市民パソコン講座」や「親子でふれるパソコン講座」（1講座3～6回）を開き、多くの広い年代層の参加者があった。本学近隣の母親と子供のペアでコンピュータを楽しく学ぶ講座も好評であった。他には、平成10年より「赤十字救急法講習会」も毎年開いている。講座担当者は、本学教員を中心にして行っている。

昨今は、大学も地域社会への貢献が求められるようになり、本学の所在地の地域社会の代表や高田コミュニティセンターと接触し、数年前より本学がもつ専門性のある公開講座を「高田学区女性会」と共催で行っている。これは高田学区女性会のみならず男性や高田学区外の人々にも呼びかけて継続中であり、本年もその一環として行った。

この高田学区女性会共催の講座は、昨年までは春季・秋季に分けて行い、春季は「加工食品を作ろう」、秋季は「高齢者の衣、食、介護」で3年間のシリーズで行った。シリーズであったため初年度参加者が次年度にと定着した。

その流れをふみ本年度も昨年同様の参加者及びそれらの人が声をかけた人達も参加受講し、好評裏に終了した。毎年参加者全員には、講座内容について簡単なアンケートを求め今後の公開講座開催資料として集計している。

（愛知みずほ大学短期大学部公開講座委員会）

ノート