

いつまでも元気に生きる術

～食の行動、変えてみませんか?～



講師：桑田 有 先生（コーディネーター）／木内 敬太 先生／中山 和久 先生

わたしたちは昔から毎日のように食べ物を食べています。それは今も変わることがありません。しかし、わたしたちを取り巻く食べ物の状況は、今、急速に変化しています。昔の食べ物は、まさに「自然の恵み」でしたが、今の食べ物は「科学の恵み」へと変貌しつつあります。

栄養科学が次々に健康に良い食品を解明するなど、望ましい側面は多いのですが、フードマーケティングのテクノロジー（食の宣伝技術）も進化しており、私たちの現実生活においては負の側面も否定できません。

どのような食が良いのか？その食を実現するにはどうしたら良いのか？わたしたちの食の行動に着目しながら一緒に考えます。



時間	内容	
12:50~13:00	開会挨拶	人間科学部 学部長 教授 鈴木 はる江
13:00~13:45	講演1 「ヘルシーエイジングにつながる望ましい食習慣」	ヘルスフードサイエンス学科 学科長 教授 桑田 有
13:45~14:30	講演2 「わかっちゃいるけどやめられない食行動を変える方法」	心身健康科学科 助教 木内 敬太
14:30~14:45	休憩 15分	
14:45~15:30	講演3 「食情報に踊らされていませんか？」	心身健康科学科 准教授 中山 和久
15:30~15:40	休憩 10分	
15:40~16:20	パネルディスカッション	桑田 有 木内 敬太 中山 和久
16:20~16:30	閉会挨拶	学長 久住 武

2017年
12月2日(土)
12:50 ~ 16:30

人間総合科学大学
蓮田キャンパス
大教室

定員 300名
入場無料!!

主催：人間総合科学大学

協賛：日本心身健康科学会・埼玉まなびいプロジェクト

後援：埼玉県蓮田市・さいたま市商工会・大学コンソーシアムさいたま



人間総合科学大学

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288

048-749-6111 admin@human.ac.jp

<https://www.human.ac.jp>

申込方法

1. 本学ホームページの応募フォームよりお申込みください。 <http://goo.gl/Ksr1Tg>

2. Eメールまたは電話でのお申し込みは、以下の6点をお知らせください。

①「12月2日生涯学習公開講座希望」②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤この講座を知ったきっかけ ⑥参加人数

