

栄養を考えたら、健康が見えてきた。



健康の科学を体験しよう！

# 栄養サマースクール

体験イベント

高校生対象

8/24 水

参加  
無料

受付開始 体験

【午前の部】 8:40 ▶ 9:00 – 12:00

【午後の部】 12:40 ▶ 13:00 – 16:00

午前・午後の2部制 9つの体験テーマ



事前登録制

現地・オンラインのハイブリッド開催



実施場所

静岡県立大学 草薙キャンパス 食品栄養科学部棟  
(静岡市駿河区谷田52-1)

最寄り駅からのアクセス 大学の駐車場は利用できません。公共交通機関をご利用ください。



JR「草薙駅」下車または静岡鉄道「県立美術館前駅」下車、同「草薙駅」下車から徒歩15分



JR「草薙駅」(県大・美術館口) バス停から草薙団地行き(三保草薙線)で「県立大学入口」下車、徒歩5分

※平日の午前のみ、「県立大学前」下車が可能(下車0分)

# 静岡県立大学 食品栄養科学部 栄養生命科学科 栄養サマースクール 2022

## 体験テーマ

体験したいテーマを1つ選択してください。

現地

オンライン

(定員)

### 1.食事の測り方を知ろう

「バランスよく食べる」ということはよく聞かと思いますが、バランスの良い・悪いというのはどうやって測るのでしょうか？代表的な2つの方法で食事を測ってその結果を比較してみましょう。

9:00~16:00 (6名)

15:00~16:00 (制限なし)

### 6.食で病気を予防する"Data Science\_2"

"食と病気"に関連はあるの？  
"予防"や"健康寿命"って何のこと？  
ハンバーガーに続く第二弾、「ホットドック1個で、"健康寿命"は36分縮小する」(米国の研究論文)を例にPC演習しましょう。

9:00~12:00 (20名ほど)

13:00~16:00 (20-30名)

9:00~12:00 (10名ほど)

### 2.運動トレーニング効果の分子メカニズム

運動トレーニングは競技力向上だけでなく健康効果をもたらします。セミナーでは、実験動物を紹介しながら運動トレーニング効果の分子メカニズムや栄養素摂取の影響を紹介します。その他、大学生生活・研究室紹介・学生との交流などを考えています。

9:00~12:00 (制限なし)

13:00~16:00 (30名)

13:00~16:00 (5名)

### 7.食行動変容のコツは？

野菜をたくさん食べましょう！と見聞きして、「分かってはいるけど、実行するのは難しい」と感じる人も多いと思います。食行動変容のコツの学び、一緒に体験しませんか？

### 3.感覚の不思議を体験する

感覚の不思議を体験することにより、ヒトの感覚器の構造、それを知覚している脳のしくみについて考えてみましょう。

9:00~12:00 (5名)

### 8.おいしさの評価を体験しよう

おいしさとは？材料配合を変えたクッキーをつくり、官能評価でおいしさの評価してみましょう。

9:00~12:00 (10名)

13:00~16:00 (10名)

### 4.大量調理システムを体験しよう！

フードサービス業界の秘密兵器；スチームコンベクションオープンって何だろう？？普通のオープンとの違いを、実際に調理し、機器測定、官能評価を行って体感してみよう！

9:00~12:00 (5名)

13:00~16:00 (5名)

### 9.自分の食事を客観的に評価してみよう

毎日食べている皆さんの食事のエネルギー・栄養素等摂取量を食育SATシステム（フードモデル）にて評価し、普段の食事について考えてみましょう。

9:00~12:00 (6名)

13:00~16:00 (6名)

### 5.血糖値の調節を体験してみよう

ヒトは、食事摂取や空腹によりエネルギー状態が変化した際にも血糖値を一定に保つ仕組みを持っていますが、この仕組みがうまく働かなくなると、血糖値が増加し糖尿病が発症します。本スクールでは、実験体験を交えて血糖調節の仕組みについてご紹介します。

13:00~16:00 (5名)

※選択できるテーマは1つです。  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の防止の観点から内容を変更する場合があります。  
予め、ご了承ください。  
※終了時刻は目安です。

ご参加をお待ちしております



参加申込WEBフォーム

申込期限

8月3日

[https://docs.google.com/forms/d/19jptXYLmlQ2XRAEuf1h\\_vOBTThdz5geVqzba0jkGj8/edit](https://docs.google.com/forms/d/19jptXYLmlQ2XRAEuf1h_vOBTThdz5geVqzba0jkGj8/edit)

※申込者多数の場合は抽選となります。ご了承ください。



お問合せ

静岡県立大学 食品栄養科学部 栄養生命科学科  
生化学研究室 三好 規之 [nutrunivshizuoka@gmail.com](mailto:nutrunivshizuoka@gmail.com)