

令和6年度県立広島大学公開講座

# 健康科学連続講座

この講座では、2名の管理栄養士が、運動パフォーマンス向上のための栄養摂取、食品のおいしさと水分の関係について分かりやすく説明します。運動時における適切な栄養と消化吸収、そして食品のおいしさを決定する水分とテクスチャーの相互関係を探求します。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。

## 開講日時

- ①8月28日(水)
  - ②9月11日(水)
- 各回18:30~19:30

## 担当講師

- 地域創生学部・地域創生学科  
健康科学コース
- ①准教授 鍛島 秀明
  - ②助教 松本 茜

## 開講方法

リアルタイム配信  
(Zoom配信)

## 対象者

高校生(先着50名)  
※受講料無料

## 申込方法

下記のQRコードまたは本学ホームページの次のURL上の「申込フォーム」に入力してください。申込締切日以降に、メールで受講案内をお送りします。

※申込締切：8月16日(金)

<https://www.pu-hiroshima.ac.jp/site/koukai-kouza/kouza060828.html>



パソコンからのメール(@pu-hiroshima.ac.jp)や添付ファイル付のメールを受け取れるよう設定しておいてください。

※申込にあたってお寄せいただいた個人情報は県立広島大学公開講座のご案内以外の目的には使用しません。

## 【公開講座プログラム】

### ①運動パフォーマンスを支える栄養摂取－消化吸収の観点から－ 8/28

(担当講師:鍛島 秀明)

スポーツ選手において、運動パフォーマンスの維持や運動後の疲労回復、日々のトレーニングの成果を最大限に引き出すためには、適切な栄養の摂取とそのタイミングが重要です。ただし、食事から得られる効果は、消化器系の機能に左右されることがあり、時には、食事が運動パフォーマンスの低下の主要な要因となることもあります。この講義では、食事と密接に関わる「消化器系」と運動パフォーマンスの関係について学びます。

### ②食品のおいしさと水分 9/11

(担当講師:松本 茜)

多くの食品は水分を含んだ無秩序な構造をしており、その「おいしさ」には期限があります。また、食品のおいしさは味や香り、温度、テクスチャー（食感）など様々な要因が複雑に関連しあって成立するとされており、なかでもテクスチャーは食品中の水分の状態に大きく影響を受けます。この講義では、身近な食品として糖質を主体とした食品（パン類）を取り上げ、水分がそのおいしさの変化に及ぼす影響について学びます。

## 【申込・受講にあたってのお願い】

- (1)申込締切後、メールで受講案内をお送りします。  
必ず、パソコンからのメール(@pu-hiroshima.ac.jp)を受信できるようにしておいてください。また、ZoomのURLや講義資料を添付ファイル(pdf)で送信しますので、添付ファイル付きのメールを受信拒否しないようにしてください。
- (2)申込締切後に受講案内が届かない場合は、お問い合わせください。
- (3)出欠確認は、当日のZoomのチャット内にて指示しますのでご確認ください。
- (4)受講後は、アンケートのご協力をお願いします。

【主催】 県立広島大学 地域創生学部 地域創生学科 健康科学コース  
【連絡先】 県立広島大学 地域連携センター  
(広島市南区宇品東1-1-71 082-251-9534 (9:00~17:00))