

平成 28 年 7 月 7 日

各位

学校法人ノースアジア大学  
学園広報担当

## 高大連携授業「食生活と健康」を開催

— 秋田栄養短期大学 —

秋田栄養短期大学は、高大連携授業として「食生活と健康」と題して**高校生に健康な体を保つための食事の摂り方を考えてもらう**内容で行います。

本学ではこれまで一貫して食生活の改善や生活習慣病の予防に取り組む実践的な栄養士を養成して社会に送り出してきました。

今回の高大連携授業では、本学の教育の特長を生かし「朝食欠食の問題点」、「スポーツ栄養の基礎知識」の2つの内容で講義と実習を行います。

**なお、実習では、本学の学生が参加生徒への調理指導・支援を行います。**

取材くださるようお願いします。

### 【日程等】

1. 開催日時 平成 28 年 7 月 16 日(土)、7 月 23 日(木) 9:30 から 12:45

2. 場 所 秋田栄養短期大学

3. 内 容 第 1 回 7 月 16 日(土)

9:30~11:00 朝食欠食の問題点 (講義)

11:15~12:45 朝食ステップアップ (実習)

第 2 回 7 月 23 日(土)

9:30~11:00 食事で強くなる (講義)

11:15~12:45 スポーツ弁当を作ってみよう (実習)

※詳細は「別紙 秋田栄養短期大学 高大連携授業」のとおり

4. 講 師 廣川忠男 教授

伊藤 千夏 准教授

5. 主 催 秋田栄養短期大学

### 【広報に関する問い合わせ先】

学校法人ノースアジア大学 学園広報担当

TEL : 018-836-6527

FAX : 018-836-3321

E-mail : koho@nau.ac.jp

別紙 秋田栄養短期大学 高大連携授業

開催日	時間	授業内容・担当者	内容
第1回 7月16日 (土)	9:30～11:00	朝食欠食の問題点 (講義) 講師： 廣川忠男 教授	朝食欠食が身体や日常生活におよぼす影響について考えてみたいと思います。
	11:15～12:45	朝食ステップアップ (実習) 講師： 伊藤千夏 准教授	朝食づくりは時間が勝負。短時間で出来る基本の料理を作ります。さらに基本の料理をアレンジしてみましよう。
第2回 7月23日 (土)	9:30～11:00	食事で強くなる (講義) 講師： 伊藤千夏 准教授	食べもの (食事) の働きと運動との関わり、水分補給など、スポーツ栄養の基礎知識を解説します。
	11:15～12:45	スポーツ弁当を作ってみよう (実習) 講師： 伊藤千夏 准教授	お弁当づくりを通して、スポーツをする人もしない人も、「何を、どれくらい食べたらいいの？」を体験してみましよう。