



今日から役立つ 食育講座 I

日 時 9月3日(土) 9:00~12:10
受 講 料 1,000円
定 員 70名
対 象 小学5年生以上~一般
申込締切 8月1日(月)

講 義 1 時間 9:00~10:30
講 師 本学講師 栃原 孝志
テ ー マ 牛乳の不思議、乳製品のお話

世の中には様々な食品があります。しかし、「乳」は唯一、食されるために生産される食品です。私たちの身近にあり、健康に良い効果をもたらす乳、またこれを原料として作られる様々な乳製品について解説を致します。

講 義 2 時間 10:40~12:10
講 師 本学准教授 杉村 留美子
テ ー マ 「わかってはいるけど食べてしまう」を減らすために
ー行動科学を用いて健康的な食生活をー

美味しいものを食べて生きたいと思うのは、みなさんの共通の願いではないでしょうか。

ただ、好きなものを好きなだけ食べる生活は、メタボリックシンドロームなど、疾患の大きな原因ともなります。そこで、本講座では止めたいけれど食べてしまう行動を少しでも抑えるために、意思決定や行動の変容に働きかける行動科学の技法を用いてお話をしたいと思います。