

少しの工夫でQOLを底上げ！

大学生におすすめの健康食生活 かんたん実践法

講師	日時	時間	定員	Zoom URL
越阪部奈緒美先生 芝浦工業大学システム理工学部 生命科学科教授	7/8(水)	17:00 ～ 17:40	先着 300名	https://shibaura-it.zoom.us/j/91174013258

(トークコンテンツ概要)

本学生命科学科にて食品栄養学研究室を率いる越阪部先生からかんたん食生活実践法をレクチャーいただきます。日頃なんとなく買っている菓子や飲み物、生協やレストランでなんとなく選んでいるサイドメニュー、選ぶときの視点を少し増やしてみませんか？銘柄、量、組み合わせやとるタイミングを少し変えるだけでも、1日としてはあまり変わらなくとも長期的には全く変わってくるかもしれません。チョコレート、カカオ、紅茶、緑黄色野菜、豆類…「ポリフェノール」をキーワードに今後一生役立つ健康法をお伝えします。

QAセッションではみなさんが実践している健康法について質問すれば先生から講評いただけます。

(こんな方におすすめ！)

- ・ 食生活の改善を通して心身の健康、脳機能のグレードアップにつなげたい方
- ・ 自炊していない方、一人暮らしの方、間食が多い方
- ・ お金や手間をかけず、ちょっとした工夫で大きなQOL向上効果を挙げたい方
- ・ リモート環境が続き授業や研究に必要な集中力が発揮しづらくなっている方
- ・ 自分が健康によいと思って実践している食生活が本当に正しいか聞いてみたい方
- ・ 生協や定食屋でベストなサイドメニューを選びたい方

(講師プロフィール)

越阪部 奈緒美 OSAKABE Naomi

芝浦工業大学システム理工学部生命科学科教授

星薬科大学薬学部衛生薬学科卒業後、食品メーカーに入社し開発に従事。2009年4月より芝浦工業大学に入職。専門分野は機能性食品学。主な担当科目は食品衛生学、生命科学実験。日本農芸化学会・日本栄養食糧学会・日本フードファクター学会などに所属。産学連携事業にも取り組む。

