


整理番号	HT26209	分野	生活、その他	(キーワード)食物繊維、うんち
------	---------	----	--------	-----------------

大阪青山大学

【食物繊維をサイエンスしよう！“うんち”で知る食物繊維の働き】

先生(代表者)	海老原 清(えびはら きよし) 健康栄養学科・教授			
自己紹介	「食と健康の関わり」について研究する食品栄養化学が専門分野です。海釣り(大物は釣り上げたことはありません。残念！)が趣味です。毎日食べている食事をサイエンスしてみませんか！？			
開催日時・主な募集対象	平成26年8月9日(土曜日)	(対象)	小学生5・6年	(人数) 24名
集合場所・時間	大阪青山大学	(集合時間)	9時～9時30分	
開催会場(集合場所)	大阪青山大学4号館ホール 住所: 〒562-8580 大阪府箕面市新稲2-11-1 アクセスマップ: https://maps.google.co.jp/maps?ie=UTF-8&q=大阪青山大学&fb=1&gl=jp&hq=大阪青山大学&cid=7067900468268170938&ei=3PM9U5OIlIdGlkgXn-IGgDQ&ved=0CJMBePwS			
内 容				
<p>健康に過ごすには、食べ物、運動、睡眠が大事だよ。実は食べ物は”栄養になるもの”と”栄養にならないもの”とでできているんだ。”栄養になるもの(5大栄養素)”の大切さは知っているよね。でも”栄養にならないもの(5大栄養素以外のもの)”も、実は大切なんだ。食物繊維を知っていますか？食物繊維も栄養にはならないものですが、うんち作りには大切！”うんちの素”だよ。うんちは毎日できていますか？うんちは健康のバロメータ、元気なうんちは健康の印です。“元気なうんちの素”は野菜です。食物繊維を採ろうと思ったら野菜です。野菜は好きですか？野菜たっぷり、食物繊維を多く含む食事を作って食べて、食物繊維の大切さを知ろう。</p>				
スケジュール			持 ち 物	
9:00～9:20	受付(大阪青山大学4号館ホール)			筆記用具、学校で使っている運動着、エプロン
9:20～9:30	開講式			
9:30～10:00	講義「食物繊維って何？食物繊維について知ろう！」			
10:05～12:20	調理実習「実際に調理してみよう」			
12:20～13:30	昼食「調理実習で作った料理を食べよう」、昼食に関するアンケート (咀嚼回数、食べ終わるまでの時間など)記入			特 記 事 項
13:40～14:50	観察「昨夜、今朝食べた食事の食物繊維量をサットシステムで調べてみよう」、「ラットのうんちを見て食物繊維の大切さを知ろう」、「うんちの健康度チェック、君のうんちはどのうんち」			
15:00～15:30	エクササイズ「腹筋を鍛えて、スムーズにうんち」			

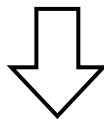
15:40~16:10	アンケート記入(空腹感など)、アンケート結果について 解説	
16:15~16:40	修了式(本プログラムに関するアンケート記入、 未来博士号授与) 終了・解散	

《お問い合わせ・お申し込み先》

所属・氏名：	健康科学部健康栄養学科・東根裕子
住所：	〒562-8580 箕面市新稲2-11-1 大阪青山大学
TEL 番号：	072-722-4165
FAX 番号：	072-722-5190
E-mail：	y-higashine@osaka-aoyama.ac.jp
申込締切日：	平成26年7月31日(木)

《プログラムのテーマと関係する科研費》

研究代表者	研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
海老原 清	2008-2011	基盤研究 B	20390077	食物繊維のレジスタントスターチ4：栄養・ 生理機能の評価と作用機構
	2012-2014	基盤研究 C	24580187	レジスタントスターチ4の耐糖性改善効 果：回腸・結腸ブレイキは関与する!?



★この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<http://kaken.nii.ac.jp/>

※国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。