

平成25年度
ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI
(研究成果の社会還元・普及事業)
実施報告書

HT25215 【プログラム名】1日に必要な☆カロリー☆はどれくらい？



開催日：平成25年7月28日(日)

実施機関：四国大学中央棟(A館-A912)
(実施場所) 実験室、A408講義室、保健管理センター)

実施代表者：近藤 真紀
(所属・職名) (生活科学部・教授)

受講生：高校生6名

関連URL：<http://www.shikoku-u.ac.jp/news/event/20130610-2.html>

【実施内容】

《プログラムの留意・工夫点》栄養成分表示の普及によって、食物のカロリーは高校生もある程度は知っていると考えられる。実際、どの程度のカロリーを摂取すれば良いのか、また運動によりどの程度消費しなければならぬかについて体験することで、運動習慣を身につける動機付けになったものとする。また呼気ガスを分析して消費カロリーが算出できることを知り、人体の機能に興味をもつことができたと思われる。

《当日のスケジュール》

- 9:00～9:30 受付
- 9:30～10:00 開講式(挨拶、スタッフ紹介、オリエンテーション)、科研費についての説明
- 10:00～10:50 講義「1日に必要な☆カロリー☆はどれくらい？」(講師：近藤真紀)
- 10:50～11:00 休憩
- 11:00～11:30 実験内容の説明
- 11:30～12:00 保健管理センターにて体組成測定
- 12:00～13:00 昼食(前日の食事内容を書き出し、摂取カロリーを予想してもらう：カロリーあてクイズ)
- 13:00～15:00 実験(①前日の食事内容をパソコンに入力して摂取エネルギーなどを算出、②消費カロリーの測定：安静時代謝量と運動時代謝量)
- 15:00～16:00 クッキータイム、質疑応答
- 16:00～16:30 修了式(「未来博士号」授与、カロリーあてクイズ結果発表)
- 16:30 解散



開講式



安静時代謝量の測定



パソコンによる食事診断



運動時のエネルギー代謝量測定



未来博士号授与



《事務局との協力体制》受講生募集のため県下高等学校への連絡、受講生への当日の諸注意連絡、当日の写真撮影、修了証書「未来博士号」の作成等、教育・学生支援部学部運営支援課職員による協力のもとに実施した。

《広報体制》県下高等学校に対する進学説明会の際にこのプログラムを紹介、その他大学のホームページやオープンキャンパスなどを通じて広報を行った。

《安全体制》実験ならびにその他測定時には、実施代表者と大学生生活科学部助教、保健管理センター職員、アルバイト学生(助手)4名の計7名で対応し、安全を確保した。

《今後の発展性、課題》高校生が夏休み中の開催であったが、高校の行事とも重なり、受講生を確保することが難しかった。締切日直前まで受講生を確保するため、高校訪問を実施し、本事業のアピールを行ったが、早い時期から広報を徹底する必要があると感じた。受講生は熱心に実験に取り組み科学の面白さを実感したようである。この評価結果を高等学校に周知してもらうよう報告書等を配布するなどの工夫が必要であるとする。

【実施担当者】

近藤 真紀 生活科学部・教授
辻 博子 生活科学部・助教
中野 絵里 保健管理センター保健管理担当・職員

【実施協力者】 _____ 4名

【事務担当者】

齋藤 弘子 教育・学生支援部学部運営支援課・課長補佐