

|      |         |    |        |                 |
|------|---------|----|--------|-----------------|
| 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<br>住所: 〒562-8580 大阪府箕面市新稲2-11-1<br>アクセスマップ: <a href="https://maps.google.co.jp/maps?ie=UTF-8&amp;q=大阪青山大学&amp;fb=1&amp;gl=jp&amp;hq=大阪青山大学&amp;cid=7067900468268170938&amp;ei=3PM9U5OIlIdGlkgXn-IGgDQ&amp;ved=0CJMBePwS">https://maps.google.co.jp/maps?ie=UTF-8&amp;q=大阪青山大学&amp;fb=1&amp;gl=jp&amp;hq=大阪青山大学&amp;cid=7067900468268170938&amp;ei=3PM9U5OIlIdGlkgXn-IGgDQ&amp;ved=0CJMBePwS</a> |      |   |          |     |
| 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<br>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<br>(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」  |      |   |          |     |

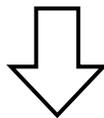
|             |   |  |
|-------------|---|--|
| 15:40~16:10 | アンケート記入(空腹感など)、アンケート結果について<br>解説            |  |
| 16:15~16:40 | 修了式(本プログラムに関するアンケート記入、<br>未来博士号授与)<br>終了・解散 |  |

《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・結腸ブレーキは関与する!? |



★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。