

# 2026 年度第 2 学期ゼミナール 「イメージできる栄養学 2」

 教 員 : 前多 隼人 先生

放送大学青森学習センター・客員教員

弘前大学グローバル Well-being 総合研究所・教授

## ゼミ概要

青森県は平均寿命が全国ワーストという課題を抱えています。その要因の一つに「食生活」が挙げられます。食品に含まれる栄養素が身体にどのように吸収され利用されるか理解することは、健康的な食生活を目指す上で役立つ知識となります。本ゼミでは 1 学期に開講した「イメージできる栄養学」に引き続き、書き込み式の教科書を使い、食品に含まれる栄養素の種類や、体内での働きを具体的にイメージしながら学びます。1 学期を履修していない方も、途中から参加できるように復習しながら進めます。栄養学の基礎を学びたい方にお勧めしたいゼミです。

## 教科書

イメージできる生化学・栄養学 第 3 版

ナーシング・サプリ編集委員会編、メディカ出版 ISBN : 978-4-8404-8853-2

本体 2,000 円+税

## 場 所

青森学習センター 多目的室 1

 日 時 : 指定された土曜日 10:00~11:00

10 / 10・24

01 / 09・30

11 / 07・28

02 / 20・27

12 / 12・26

- 01. 食品の成分とエネルギー
- 02. 食品の分類と基準
- 03. 酵素
- 04. ビタミンと補酵素 1
- 05. ビタミンと補酵素 2
- 06. ビタミンと補酵素 3
- 07. ミネラル 1
- 08. ミネラル 2
- 09. 水と電解質
- 10. これまでの復習