

2026年度第1学期ゼミナール

「イメージできる栄養学」

放送大学客員教員

弘前大学グローバル Well-being 総合研究所 教授

前多隼人 先生

放送大学ゼミナール概要

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。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・サプリー編集委員会編、メディカ出版、
ISBN:978-4-8404-8853-2、定価 2,200 円(税込)

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

4月18日	代謝の基礎知識
4月25日	栄養とは何だろう
5月 9日	糖質の種類
5月23日	糖質の消化と代謝
6月 6日	脂質の種類1
6月20日	脂質の種類2
7月 4日	脂質の消化と代謝
7月25日	タンパク質とアミノ酸の種類
8月 1日	タンパク質とアミノ酸の代謝
8月22日	これまでの復習