

# 平成23年度 山形大学公開講座(地域教育文化学部) 受講者募集

山形大学地域教育文化学部では、公開講座の受講者を募集しております。

受講を希望される方は、下記までお知らせください。

# 骨の健康

## 上手なカルシウム摂取のための知識と実験・調理実習

日時 平成23年  
7月 2日(土).....第1回  
9日(土).....第2回  
16日(土).....第3回  
(各日とも、13:30~15:30)

受講対象 一般市民(中学生以上)

定員 20名(先着順)

場所 山形大学地域教育文化学部1号館  
(山形市小白川キャンパス)

受講料 3,000円

**講座の概要** 加齢に伴い骨密度は減少するため、高齢者にとってカルシウムを積極的に摂取することは、骨密度を増加させ、健康な生活を過ごすための第一歩です。また、スポーツクラブや部活動などでの運動は、骨代謝によいと言われています。しかしながら、何となくよいというイメージだけが先行し、「本当はどうなのか?」とよく理解されていないことが多いようです。

本講座では、以下の内容での講義及び実習を行います。

### 第1回

カルシウム代謝の基礎知識(講義)を理解した上で、食品中カルシウム濃度を実際に自ら測定(実験)して、日常の何気ない食生活で口にしている食材中のカルシウム含量に関する知識を身につけます。

**担当** 山形大学地域教育文化学部准教授  
小酒井貴晴  
山形大学地域教育文化学部講師  
楠本 健二

### 第2回

実際に自らの骨密度を実測することで自分の骨の健康度を理解(実測)した上で、カルシウム強化料理のコツ、特に高齢者であっても食べやすい調理法を自ら調理しながら、体験学習します。

**担当** 山形大学地域教育文化学部准教授  
大森 桂  
山形大学地域教育文化学部講師  
三原 法子

### 第3回

スポーツクラブや部活動などの運動時でのカルシウム摂取(講義)を理解した上で、手軽かつ上手にカルシウム摂取しやすい調理の工夫やテクニックを、自ら実際に調理しながら習得します。

**担当** 山形大学地域教育文化学部助教  
矢口 友里  
山形大学地域教育文化学部助教  
山岸あづみ

申込方法・申込期間：平成23年6月24日(金)締切 下記宛にお電話ください。

山形大学 小白川キャンパス事務部 地域教育文化学部 事務室(総務担当)

〒990-8560 山形市小白川町1-4-12

Tel:023-628-4304 Fax:023-628-4313 e-mail: kyosoumu@jm.kj.yamagata-u.ac.jp