

健康科学部

講義番号	F-1
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	内野 悌司
講義テーマ	自分を変える習慣を身につける
内容紹介	今の自分について、こんなところをこんなふうに変えたいと思うことはありませんか。でも、うまく変えられないことがしばしばあるでしょう。自分を変えるにはスイッチとなる習慣を見つけ、その行動を続けて習慣化すると、やがて自分が望んだような変化が訪れてきます。そのコツとなる心理学の知見をご紹介します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

講義番号	F-2
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	中西 大輔
講義テーマ	社会心理学入門
内容紹介	人は社会から影響を受けますが、その社会は他でもない私たち自身が作り上げているものです。人はどんなふうに他者から影響を受けるか、またどんなふうに社会を作り上げているのか、これまで行われた実験や調査のデータを紹介しながら考えます。
必要な機材など	プロジェクター とスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

講義番号	F-3
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	古満 伊里
講義テーマ	早起きは三文の得～体内時計との上手なつきあい方～
内容紹介	私たちの身の回りにあふれる刺激は、私たちが夜型人間へと駆り立てます。受験勉強、インターネット、友だちとの携帯電話によるおしゃべり、夜でも光にあふれるコンビニ等、そのいずれもが私たちの就寝・起床時刻を遅らせる原因となっています。加えて、私たちの体内時計も自然に放置していればどんどん遅れてくるという性質を持っています。その結果、勉強の効率は上がり、精神的にも落ち込みやすくなってしまいます。この講義では、体内時計の働きが私たちの暮らしに及ぼす負の影響から説き起こし、夜型人間と朝型人間の作業効率の比較、夜型人間の心理学的問題、さらには朝型人間へと移行するための方法をやさしく解説します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	応相談

健康科学部

講義番号	F-4
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	増田 尚史
講義テーマ	心理学から観る「ことば」の世界
内容紹介	人間の最大のコミュニケーション・ツールである「ことば」。私たちは日頃、あまりにも容易にことばを理解できるので疑問にも思わないのですが、いったい私たちはどのようにことばを理解しているのでしょうか？ことばに関わる心理学的現象や実験結果をご紹介しますので、ことばを理解する人間のメカニズムについて一緒に考えてみましょう。
必要な機材など	プロジェクター と スクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

講義番号	F-5
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	蓑崎 浩史
講義テーマ	公認心理師資格と仕事
内容紹介	2017年9月15日に公認心理師法が施行され、心理職の国家資格として国内初の「公認心理師」が誕生しました。 公認心理師とは、どのような資格なのか、どのような仕事があるのか、資格を取得するために大学ではどのようなことを学ぶのかなどについて紹介します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

講義番号	F-6
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	横田 晋大
講義テーマ	「集団」であることの良いこと・悪いこと
内容紹介	皆さんは集団(グループ)になったとき、何を考えるでしょうか。いつもの自分と違う、と感じるでしょうか。それとも変わりませんか。心理学で扱われている集団になったときの人間の心理について紹介します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

健康科学部

講義番号	F-7
学科 / 職位	心理学科 教授
講師名	横田 晋大
講義テーマ	日本人の心、アメリカ人の心 - 心の文化差を探る
内容紹介	「日本人は真面目だ」「アメリカ人は陽気だ」このようなイメージは本当なのでしょうか。日本人特有の心理というものはあるのでしょうか。逆に、人類に共通する心理はあるのでしょうか。文化心理学の研究成果を通じて、心の文化差を紹介します。
必要な機材など	プロジェクターとスクリーン
出張講義可能日	応相談
オンライン対応可否	可

講義番号	F-8
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	亀井 勇統
講義テーマ	特定保健用食品(トクホ)ってな～に？
内容紹介	スーパーなどの食品売り場では、特定保健用食品が次々に出回るようになってきており、やたらと目につきます。現代の消費者の関心を引きつけているトクホとは、そもそも何なのでしょうか？また、その目的は？現在出回っておりますトクホの種類やその商品の開発方法について解説します。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、電源(延長コードなど)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-9
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	栢下 淳子
講義テーマ	スポーツ栄養とリハビリ栄養、食べ方に違いはありますか？
内容紹介	リハビリ栄養は病気やけがからの回復を目的に、筋力維持や免疫力向上を重視した栄養管理を行います。一方、スポーツ栄養は運動パフォーマンスの向上や疲労回復を目的に、エネルギー補給や体づくりに特化した栄養管理を行います。では、実際の食事内容はどういったものなのでしょうか。人生100年時代を迎えた今、食生活の工夫によりいつまでも自分のやりたいいろんなスポーツができ、病気になってもそこからモリモリと回復できればいいですね。いろんな食品を、適量ずつ、目的に応じたタイミングで食べる“バランスの取れた食事”と一緒に考えてみましょう。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、延長コード
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

健康科学部

講義番号	F-10
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	木村 安美
講義テーマ	生活の中の食と健康を考えてみよう
内容紹介	毎日何気なく食べている食事ですが、これが何年、何十年という時間を経て皆さんのカラダを作り上げていきます。エネルギーを産生する栄養素のバランスと働きや身体活動のレベルに合わせたエネルギー量などを知ることを通して、生活の中に隠れている健康のカギを探してみませんか？
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、電源(延長コードなど)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-11
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	嶋田 さおり
講義テーマ	和食の魅力再発見
内容紹介	日本の「和食:日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。日本各地で和食文化や伝統が見直され、世界からも注目を浴びています。日本の食文化について解説し、広島県の郷土料理や行事食を紹介します。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、電源(延長コードなど)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-12
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	新田 由美子
講義テーマ	カキ(oyster)のサイエンス—食文化、栄養と健康—
内容紹介	それは真っ白で肉付きがよく、見るからにとても旨そうだった、、、これは『ラフォンティエヌの寓話(牡蠣)』の一節です。真っ白い肉の正体は、何なのでしょう？旨そうな匂いの源は、どんな化学物質なのでしょう？栄養成分には、どんな特徴があるのでしょうか？どんなメカニズムで、健康増進に繋がるのでしょうか？生産量全国一を誇る広島県産のカキについて、最新の研究と情報をグローバルに紹介します。
必要な機材など	プロジェクター
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

健康科学部

講義番号	F-13
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	新田 由美子
講義テーマ	野生鳥獣とその肉(ジビエ)のサイエンス—人獣共通感染症と健康—
内容紹介	中国山地は中生代と新生代の地質で構成され、人々はそれぞれの地層から鉄やマンガン鉱や花崗岩を採掘・利用してきました。その過程で、副産物の重金属が環境を汚染し、中国地方の生態系を循環することとなりました。野生鳥獣もヒトも知らないうちに重金属を体内に蓄積する、不都合な真実があります。一方で、近年の少子高齢化は里山の管理不足を招きました。そこに暮らす人々は意図せずに野生鳥獣との距離を近くし、以前には野生鳥獣間で循環していた疾病へ感染するなど、健康が脅かされる事件が次々に発生しています。 どうすれば、ヒトと野生鳥獣とがより安全に共存できるでしょうか？ジビエを食べれば獣害は減るでしょうか？中国地方の環境を端緒に、COVID-19パンデミックを経験した現在の新興感染症について、公衆衛生学の視点で考えてみたいと思います。
必要な機材など	プロジェクター
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-14
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	村上 淳
講義テーマ	食生活のポイント！ 何見て食べる？
内容紹介	私たちの健康は、日々食べるものによって保たれています。勉強に部活動等に忙しい高校生活を送っている生徒の皆さんに、「バランスの良い食生活」とは何かを知らせ、賢い食事の摂り方に気づいてもらい、日頃の食事を見直すきっかけとなる食品の栄養表示から栄養学の一端を理解します。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、延長コード
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-15
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	村上 淳
講義テーマ	オーダーメイドの食事学～私に見合うバランスの良い食事とは～
内容紹介	思春期の真っただ中にある高校生の皆さんは、自分に合った丁度良い食事ってどんなのかを考えたことがありますか。自分の体格を知り、基礎代謝を知り、活動量を知って、身体に必要なエネルギーや栄養素のおおよそについて学び、バランスの良い食事を考えてみることで、栄養学の一端を理解します。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、延長コード
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

健康科学部

講義番号	F-16
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	山内 有信
講義テーマ	朝Go飯～朝食摂取の大切さ～
内容紹介	「朝食摂取は大切」、「朝食は一日の始まり」というようなことを聞いたことがあると思います。そこで、なぜ、朝食摂取が大切なのか、その理由のいくつかについて、実際の実験や調査結果を交えて説明します。
必要な機材など	スクリーン, 電源(延長コード)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-17
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	山内 有信
講義テーマ	栄養と健康～生活習慣病予防のために～
内容紹介	高齢社会となった今日、いかに健康を維持するか、いわゆる“健康寿命の延伸”が重要となっています。健康寿命を短くしてしまう要因に生活習慣病がありますが、この生活習慣病の罹患率あるいは予備軍者は逆に増加しています。そこで、生活習慣病を予防するための食生活や体重管理についてお話しします。
必要な機材など	スクリーン, 電源(延長コード)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-18
学科 / 職位	健康栄養学科 教授
講師名	山内 有信
講義テーマ	スポーツ栄養学～基本的な食事が競技力を左右する～
内容紹介	食事内容が競技成績に対して明らかに効果を発揮したと実感することはできないことが多いかもしれませんが、確かに食事内容は競技能力に影響します。そもそも、競技を行うためには、その種目に適した体を作り、健康でなければなりません。だからこそ、世界のトップアスリートたちは食事にも気を使っています。そこで、スポーツ栄養の初歩についていくつかご紹介します。
必要な機材など	スクリーン, 電源(延長コード)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

健康科学部

講義番号	F-19
学科 / 職位	健康栄養学科 准教授
講師名	鍛島 尚美
講義テーマ	健康・栄養情報を考える
内容紹介	インターネット上には、健康や栄養に関する情報があふれています。その中には、あたかも真実のように書かれているものもありますが、果たして信頼できるのでしょうか。健康・栄養情報の捉え方を学び、適切に判断できる力を身につけるためのお話をしします。
必要な機材など	プロジェクター、スクリーン、電源(延長コードなど)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可

講義番号	F-20
学科 / 職位	健康栄養学科 准教授
講師名	黒飛 知香
講義テーマ	おいしさを感じるメカニズム
内容紹介	普段何気なくしている食事ですが、実は私たちは五感(味覚・嗅覚・触覚・聴覚・視覚)をフルに使って味や香り、テクスチャーなどを感じ、これらが複合的に合わさることで「おいしさ」を感じています。おいしさのメカニズムについて学んでみましょう。
必要な機材など	プロジェクター、電源(延長コードなど)
出張講義可能日	相談に応じます(授業のない日を優先です)。
オンライン対応可否	可