

講義タイトル	食生活と生活習慣病	学科名	食物栄養学科
		講師名	吉村 真奈美/准教授
		専 門	臨床栄養学

概 要

「生活習慣病」とは、食事・運動・休養・飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。以前は加齢によって発症すると考えられ「成人病」と言われていました。1980年代頃より若年層での発症が目立つようになり、その後「毎日の積み重ねによる生活習慣を整えることで予防が出来る!」ということ呼び名が変わりました。

本講座では、病態に基づいた栄養管理・食事療法・病気の知識・生活習慣病と食事の関係・予防のための食事や生活の改善について学びます。

食生活予防・改善については以下の言葉についてわかりやすく説明します。

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 一無二少三多 | メタボ防止 |
| ② まごわやさしい | 食生活の合言葉 |
| ③ ひみこのはがいーぜ | よく噛むことは健康の源 |
| ④ Ca貯金 | 「ピークボーンマス」 |