

講義タイトル	エネルギー‘消費’の側から見る栄養学	学科名	食物栄養学科
		講師名	鈴木理/講師
		専門	運動生理学
		対象	中学生
概 要			
栄養学は、何をどれだけ‘摂取’すべきかと考えられがちだが、健康を維持・増進させていくためには‘消費’の面から捉えることもまた大切である。 そこで本講義では、どれだけの運動・作業をどれくらいしたら、どのくらいのエネルギー消費が見込めるか…計算をしながら学ぶ機会にしたい。 よろしくお願いいたします。			