

3

“わかる”と“かわる” 食が与える健康への影響

健康的な身体をつくり、維持するためには、食事・睡眠・運動の3つの要素が重要です。本講座では、その中でも、体の資本となる「食事」について学びます。

健康的な食生活とはどういうものなのか、気を付けるべきことは何か等、食事について知らないことは数多くあります。その中でも、第1回は、食事や栄養の適切な摂り方、第2回は、健康食品の効果と安全性、第3回は、健康的でバランスの良い食事を摂るための「食環境整備」の重要性について解説し、食と健康のかかわりについて学びます。

1	6月2日 (月曜日)	「生体の代謝から見えてきた、賢い食事の摂り方」 身体の代謝（化学反応）から、いつ・何を食う必要があるのか、理由とあわせて解説します。	静岡県立大学 食品栄養科学部 教授 新井 英一 氏
2	6月9日 (月曜日)	「健康食品の有効性と安全性 ～薬学の観点から～」 「効く」とはどういうことかを薬学の観点から説明し、健康食品の有効性と安全性について考察します。	静岡県立大学 薬学部 講師 伊藤 由彦 氏
3	6月16日 (月曜日)	「健康的な食環境を創る・支える ～「健康な食事・食環境（スマートミール）」が目指すもの～」 スマートミール制度について、その現状や背景等から、健康のための食環境作りの大切さを学びます。	静岡県立大学 食品栄養科学部 教授 市川 陽子 氏

4

くらしを豊かに！工学大国日本の今

～AI・自動車エネルギー・福祉ロボット～

日本における工学分野は、世界から高い評価を受け、高度経済成長期には「ものづくり大国」として知られていました。現在は、コンピューター等の発達により、より高度な技術開発がなされ、国際競争が活発化しています。

本講座では、AIなどの情報工学、自動車分野でのエネルギー工学、福祉分野でのロボット工学の3つの視点から、工学分野について学びます。日本が誇るものづくり技術について、その現状や課題等への理解を深めましょう。

1	5月30日 (金曜日)	「AIの利点と課題：AIの利便性と潜在的リスクを知る」 AI（人工知能）の基本概念から応用事例、リスク最小化のための取り組みや課題等について、具体例を通して学びます。	静岡大学 情報学部 准教授 大木 哲史 氏
2	6月13日 (金曜日)	「カーボンニュートラルに向けた自動車用エネルギーの将来展望」 多様化が進む自動車用エネルギーの特性を踏まえ、カーボンニュートラルに向けた、日本における自動車用エネルギーの将来について考察します。	静岡理工科大学 理工学部 准教授 野内 忠則 氏
3	6月20日 (金曜日)	「人を支援するロボット工学 ～ロボット技術の福祉への応用～」 幅広い分野で応用されているロボット技術について、「福祉分野」での現状や展望等をお話します。	静岡大学 工学部 准教授 伊藤 友孝 氏