

# 人生100年時代を支える 栄養と食の健康講座

令和8年度

\NIU/

健康管理学部  
公開講座

公開講座 日程

7/4 土、2/11 木・祝

事前予約制・先着順

食や健康に関する情報があふれる現代社会において、何が正しいのか迷うことはありませんか？「人生100年時代」を健康で豊かなものにするために、本講座では食生活の入門的内容の座学から実践を踏まえた内容でわかりやすく解説していきます。

「なるほど!!」が増える学びの時間。ぜひご参加ください!!

プログラム

7/4 9:30~  
10:30

食生活のいろはの“い”～健康生活を導く羅針盤～

2講座 同日開催 10:45~  
11:45

あなたは何派!? - 夏の水分補給のススメ -

2/11 9:30~  
12:30  
体験型講座

今日からできる! 骨と筋肉を守る食生活

場所 長崎国際大学

参加費 無料

定員 7月講座: 各100名  
2月講座: 30名

申込締め切り 7月講座: 6月20日(土)  
2月講座: 1月28日(木)

🔊 詳細はHPでも確認できます

お申し込み・お問い合わせ先

長崎国際大学 地域連携室

〒859-3298 佐世保市ハウステンボス町2825-7  
TEL: 0956-39-2020 FAX: 0956-39-3111 E-MAIL: renkei@niu.ac.jp

後援: 長崎県教育委員会 佐世保市教育委員会  
九州西部地域大学・短期大学連合産学官連携プラットフォーム(QSP)  
協力: 大塚製薬株式会社



いつも、人から。そして、心から。  
長崎国際大学  
Nagasaki International University

長崎国際大学 公開講座 🔍

お申し込みはこちらから>>



7月4日（土）📢 2講座同日開催

01

食生活のいろはの“い”～健康生活を導く羅針盤～

9:30～  
10:30

准教授 藤井 俊輔

正しい食生活や健康的な生活習慣を続けることの大切さは、誰もが理解している一方で「情報が多すぎて何を信じればよいか分からない」と迷うことも多いのではないのでしょうか。本講座では、体と日常生活を健康に導くための第一歩として、無理なく続けられる考え方や実践のコツを分かりやすくお伝えします。

あわせて、本学の研究から得られた健康に関する最新の知見についても、日常生活に役立つ形でご紹介します。

●定員：100名 ●場所：1101教室 ●持参するもの：筆記用具

02

あなたは何派!? - 夏の水分補給のススメ -

10:45～  
11:45

准教授 吉村 亮二

正しい水分補給は「喉が渇く前に」と言いますが、いつ、何を飲むことが正しいのでしょうか。「麦茶で十分?」「スポーツドリンクの方がいい?」「OS-1（経口補水液）との違いは?」「夏は汗をかくから塩分入りがいい?」。改めて聞かれるとよく分からない、水分補給の疑問を本講座では、分かりやすく解説します!

●定員：100名 ●場所：1101教室 ●持参するもの：筆記用具

2月11日（木・祝日）📢 体験型講座

03

今日からできる! 骨と筋肉を守る食生活

9:30～  
12:30

骨粗しょう症やフレイル（加齢による心身の衰え）は、症状が出にくく、気付かないうちに進行します。本講座は、身体計測や調理実習、講義を通して「骨と筋肉を守る食生活」を学ぶ体験型講座です。

今日から実践できる、無理なく続けられる予防のヒントを一緒に学びましょう。

**身体計測**：骨密度や握力などを測定し、今の体の状態をチェックします（担当：菊地）

**講義**：骨と筋肉を守るための基礎講義です（担当：古賀）

**調理実習**：今日から実践できる食事のコツを学びます（担当：松尾・吉永・古田）

- 定員：30名
  - 場所：5202教室（身体計測）、5203教室（講義）、4103教室（調理実習）
  - 持参するもの：筆記用具、エプロン、三角巾、タオル、飲み物
- ※身体計測や調理実習がありますので、動きやすい服装でご参加ください

お申し込み・お問い合わせ

長崎国際大学 地域連携室

〒859-3298 佐世保市ハウステンボス町2825-7  
TEL：0956-39-2020 FAX：0956-39-3111  
E-MAIL：renkei@niu.ac.jp

詳細はHPでも確認できます

長崎国際大学 公開講座 🔍

お申し込みはこちらから >>

