

担当者	水光 正仁(宮崎大学名誉教授)
題目	食と健康を科学する
学期	R8年度 第3クォーター (10/1 -11/26)
曜日・時間	木 曜・9・10限 ※備考参照
授業形式	対面とオンライン (Zoom) 及び後日動画の視聴可能
科目の概要	
健康を支える「食」の力を、科学でひも解きます。 近年の研究では、食品には栄養を補うだけでなく、健康の維持に役立つさまざまな働きがあることが明らかになっています。発酵食品やお茶などを題材に、食と健康の関係をわかりやすく解説します。 科学を知ること、毎日の食事の見方が変わるかもしれません。	
学習目標	
(1) 科学の基礎知識について理解する。 (2) タンパク質・アミノ酸の働きについて理解する。 (3) 食品の機能性について理解する (4) きんかん「たまたま」の驚くべき機能性について理解する (5) 発酵食品特にお酒の製造から機能性までを理解する。 (6) お茶の機能性から食の安全分析センターの研究を理解する。	
授業計画	
第1回 10/1	アミノ酸は「いのち」のもと
第2回 10/8	最強食品ニンニクとビタミンB1のすごい力
第3回 10/22	ビタミンを発見した二人の科学者
第4回 10/29	ビタミンB1とフルスルチアミン誕生物語
第5回 11/5	きんかん「たまたま」に秘められた健康パワーを科学する
第6回 11/12	発酵食品とお酒の健康パワー
第7回 11/19	お酒のおいしさを決める香りと味の科学
第8回 11/25	お茶の健康効果と食の安全を支える研究
主な対象者	学生・社会人
テキスト	
参考書・資料	・教材：講義内容を理解する上で必要なプリントを配布する。 ・参考書：「タンパク質：生命を担うこの身近で不思議な物質」 蛋白質研究奨励会編、東京化学同人

キーワード	
備考	授業は錦本町ひなたキャンパスにて18:00-19:30に実施します。 履修上の注意 ・高校で生物を履修してきた学生にとっては既に知っている内容も多いと思いますが、生物を履修してこなかった学生も受講するため基礎的な話も多くします。言葉の定義など約束事が多いため、日頃の勉強がものをいいますので、常日頃から勉強をしていただきたいと思います。