

今よりさらに一步、健康に近づく 体験セミナー

～ヘルスケア研究部門のヒト試験から紐解く「本当に身体にいいこと」～

講座概要



当部門のこれまでの研究結果から分かった「本当に身体にいいこと」を、生活に取り入れやすい形でお伝えします。座学だけでなく、低糖質ケーキと普通のケーキの食べ比べや、料理、運動などの体験企画も満載です。今の生活から「プラス一步」の健康を目指しませんか？

～ヘルスケア研究部門 副部門長 有村 保次～

第1回 『低糖質スイーツの効果と上手な楽しみ方講座』

2026年10月10日（土）13:30～15:00

低糖質ケーキの血糖値への影響についてご紹介！
低糖質と普通ケーキの食べ比べや、AGEs（老化物質）測定体験も。



受講料 1,500円 | 定員 20名 | 会場：宮崎大学 木花キャンパス 地域デザイン棟
メイン講師：ヘルスケア研究部門 副部門長 有村保次（内科医）

第2回 『ちょっとした心身の不調を整える簡単クッキング講座』

2026年11月3日（火・祝）10:00～13:00

心身のちょっとした不調を整える栄養素について楽しく学び、
簡単でおいしくヘルシーな料理を一緒に作りましょう！

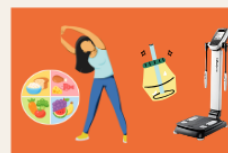


受講料 2,000円 | 定員 6名 | 会場：宮崎大学 医学部附属病院 調理実習室
メイン講師：ヘルスケア研究部門 管理栄養士 黒木光歩

第3回 『元気をつくる！運動×たんぱく質のコツ講座』

2026年12月5日（土）13:30～15:30

牛乳甘酒ドリンクの抗疲労効果、たんぱく質摂取のコツについてご紹介！
楽しい運動&牛乳甘酒ドリンクの試飲・体組成の測定体験



受講料 1,000円 | 定員 30名 | 会場：宮崎大学 清武キャンパス 総合教育研究棟
ゲスト講師：わくわく元気運動協会 都城支部代表 山下美幸 先生

3回セット申込は 4,200円に割引（単回の申込も可能！）

申込み
詳細

申込開始：令和8年9月16日（水）

宮崎大学 ヘルスケア研究部門

詳細：宮崎大学ヘルスケア研究部門ホームページ内の『新着情報』で確認



ホームページ

お問合せ
先



宮崎大学
ヘルスケア研究部門

0985-85-9577

fcrac@med.miyazaki-u.ac.jp

受付時間：平日 9:00～17:00



-LINE-



-Instagram-

低糖質スイーツの効果と 上手なたのしみ方



2026年 10月10日（土） 13:30 - 15:00

1



研究結果のご紹介

低糖質ケーキが血糖値の変動に及ぼす影響について、当部門での試験結果から分かりやすく解説

2



ケーキ食べ比べ体験

低糖質ケーキと普通のケーキを実際に食べ比べて違いを体感！

3



AGEs測定

過剰な糖＋体内のたんぱく質＝老化物質（AGEs）
あなたの数値を測定します

- 場所：宮崎大学木花キャンパス 地域デザイン棟
- 対象：一般市民 | 定員：20名（先着順）
- 受講料：1,500円
- 講師：副部門長 有村 保次 / 研究員 黒木 光歩
- 持ち物：必要時お飲み物（紅茶・コーヒーのみ準備いたします）

申込み
方法

申込開始：令和8年9月16日（水）

宮崎大学 ヘルスケア研究部門

詳細：宮崎大学ヘルスケア研究部門ホームページ内の『新着情報』で確認



ホームページ

お問合
せ先



宮崎大学
ヘルスケア研究部門



0985-85-9577



fcrac@med.miyazaki-u.ac.jp

受付時間：平日 9:00-17:00



-LINE-



-Instagram-



ちょっとした心身の不調を整える

簡単クッキング講座

2026

11月3日 (火・祝) 10:00~13:00

Let's Cooking!

研究から分かった『ちょっとした心身の不調を整える栄養素』を使って、なるべく楽しく、美味しく、ヘルシーなごはんを一緒に作りましょう！

～ ヘルスケア研究部門 管理栄養士 黒木 光歩 ～



1



研究結果のご紹介

『ちょっとした心身の不調を整える栄養素』についての研究結果をわかりやすく解説

2



調理

実際に『ちょっとした心身の不調を整える栄養素』を使ったメニューを一緒に作っていきましょう

3



喫食

お楽しみのお食事タイム。
作ったお料理を美味しくいただきます！

- 場所：宮崎大学医学部附属病院1階 調理実習室
- 対象：一般市民（食物アレルギーをお持ちの方はお申込時にご入力ください）
- 定員：6名（要申込、先着順） | 受講料：2,000円
- 講師：副部門長 有村 保次 / 管理栄養士（研究員） 黒木 光歩
- 持ち物：エプロンとあれば三角巾（不織布の帽子はこちらで準備しております）

申込み
方法

申込開始：令和8年9月16日（水）

宮崎大学 ヘルスケア研究部門

詳細：宮崎大学ヘルスケア研究部門ホームページ内の『新着情報』で確認



ホームページ

お問
合せ先



宮崎大学
ヘルスケア研究部門



0985-85-9577



fcrac@med.miyazaki-u.ac.jp

受付時間：平日 9:00~17:00



-LINE-



-Instagram-

元氣を作る！ 運動×たんぱく質の コツ講座



2026 12月5日（土） 13:30 - 15:30

1

運動とたんぱく質の講義



牛乳甘酒ドリンク
の運動後の
抗疲労効果、
たんぱく質摂取の
コツについて解説！

2

元氣をつくる体操



山下美幸先生と
一緒に楽しく
運動しましょう



3

牛乳甘酒ドリンク試飲



研究で効果があった
麹菌発酵乳飲料を実際に
試飲してみましょう

4

体組成測定（希望者）



身体の筋肉量、体脂肪
量を部位別に測定でき
ます（裸足で測定）

◆スペシャルゲスト講師
山下美幸先生◆

- 場所：宮崎大学 清武キャンパス 総合教育研究棟 地域看護学実習室
- 対象：一般市民 | 定員：30名（要申込、先着順）
- 受講料：1,000円 | 持ち物：動きやすい服装（会場では靴を脱いでいただきます）
- 講師：わくわく元気運動協会 都城支部代表：山下 美幸 先生（ゲスト講師）
宮崎大学ヘルスケア研究部門 副部門長：有村 保次 / 研究員：黒木 光歩

申込み
方法

申込開始：令和8年9月16日（水）

宮崎大学 ヘルスケア研究部門

詳細：宮崎大学ヘルスケア研究部門ホームページ内の『新着情報』で確認



ホームページ

お問合
せ先



宮崎大学
ヘルスケア研究部門



0985-85-9577



fcrac@med.miyazaki-u.ac.jp

受付時間：平日 9:00-17:00



-LINE-



-Instagram-