



人間総合科学大学 人間科学部

# ヘルスフードサイエンス学科通信

～地域・企業と追求するおいしい×ヘルシー～

2020年

11月7日号

## 1. 食の専門家を育成する！ 『バナナ健康効果』

ヘルスフードサイエンス学科学科長 時光一郎

### ■「セミナーで特任教授 大澤先生が講演」

本学科特任教授の大澤俊彦先生が、株式会社ドール主催のセミナー「バナナで美味しく続けて健康に！ ～バナナの機能性、GABAについて知る～」においてバナナ健康効果について講演をされました。

大澤先生は、機能性食品、特に、酸化ストレス制御食品開発の基盤的研究の第一人者です。大学研究のみならず、研究を産業分野に活かす活動を通じて社会貢献を活発に行っておられます。

今回、株式会社ドールからバナナとして初めて、機能性表示食品「血圧が高めの方に」のバナナが発売されたこともあり、有効成分「GABA」(γ-アミノ酪酸)の有効性について講演をされました。「GABA」は野菜や果実に広く含まれているアミノ酸の一種で、興奮を抑える神経伝達物質であることが知られています。食事として摂取した場合に、リラックス効果や血圧が高めの方の血圧を下げる効果が報告されています。

バナナは日本で一番食べられているフルーツであり、値段も手頃で季節を問わず入手できる食品です。

バナナには「GABA」以外にも多くの有用な成分が含まれています。美味しく続けられる健康食品として今後も注目したいと思います。



## 2. 授業紹介シリーズ 『栄養指導実習』

ヘルスフードサイエンス学科教員 秋山佳代

### ■「みなさんは”栄養士”にどのようなイメージをもっていますか？」

みなさんこんにちは。今回の授業紹介シリーズは、栄養士の専門科目についてです。

みなさんは”栄養士”にどのようなイメージをもっていますか？「栄養士とは、(中略)栄養の指導に従事することを業とする者をいう」ということが、栄養士法にしっかり定義されています。栄養の指導に従事する、これこそが栄養士なのです！この「栄養指導実習」では、栄養士にとって必要不可欠な”栄養指導”について学ぶ授業です。

栄養指導を行うには、はじめに指導する対象者のことを十分に把握することが必要です。対象者の食生活や健康状態などを把握し、栄養に関してどのような問題を抱えているか、そしてどのように解決すれば良いかについて、対象者の立場を理解したうえで指導します。今回の授業では、対象者の食生活を把握するために、食事内容を分析してみました。どの食品をどのくらいの量を食べたか、食事内容から推測できるようになるための練習として、料理の重量を予想し、実際に計量した値と比較して考察しました。今回使用したのは、コンビニエンスストアで購入したお弁当、総菜パン、スナック菓子などです。ゆで卵が意外と軽かった、漬物は少なく見えるのに重かった、サラダのレタスはこんなに少ないと思わなかった、コロッケは意外と重かった、お菓子は軽いけど高カロリーなのでとりすぎに気をつけないと、等々の感想がみられました。予想よりも多かったもの、少なかったものがありますが、料理をみて大まかな重量の感覚がわかるよう、普段からいろいろな食事に興味をもってほしいと思います。

ヘルスフードサイエンス学科では、在学中に外部企業や地域とメニュー開発に挑戦する機会がたくさんあります。この授業で学ぶような技術を身につけていれば、イメージでメニューをあれこれ考えることもできるようになります。そして卒業と同時に栄養士免許を取得するまでには、料理のエネルギー量も推測できるようになっているはずです！

おいしいメニューを栄養士として提供したい！と少しでも興味がわいた方は、ぜひ本学に遊びにきてください。お待ちしております！



【お問合せ】 人間総合科学大学 事務局広報 電話：048-749-6111 メール：admin@human.ac.jp