

2025年度 模擬授業一覧 西南女学院大学

模擬授業名	模擬授業内容	講師名	専門分野	講義に必要な機材	出講可能日	SDGs目標
保健福祉学部 栄養学科						
腸内細菌叢とスポーツ ～え？アスリートと一般の人たちとの腸内細菌叢は違うの？～	腸内細菌叢は健康や病気に関係しています。そして、最近の研究で、驚くことに、「腸内細菌叢は運動のパフォーマンスに関係していること」がわかってきました。トップアスリートに見られる特徴的な腸内細菌叢について、いくつか紹介します。	木村 宏和	応用微生物学	プロジェクター スクリーン	金	1 2 3 12 14 15
バランスのいい食事って何だろう？	食べることは、生きていく上で欠かせないことです。ただ、一日に「何を」「どれだけ」食べれば良いのか、悩む方も多いと思います。その目安を教えてくれる便利なツールが『食事バランスガイド』です。対象者のライフステージの特徴についても触れながら、生涯に渡って健康に過ごすための食べ方や食習慣について解説します。	永原 真奈見	栄養教育論	プロジェクター スクリーン	金（午後）	1 2 3 4 10 11
なぜ赤ちゃんは生まれたときから呼吸できるのか。	赤ちゃんは出生直後に呼吸を始めますが、お腹の中にいるときは呼吸をしていません。では、いつどのようにして呼吸ができるように準備しているのでしょうか。呼吸を発生させるためには、γ-アミノ酪酸（GABA）やそのシナプス形成が重要な役割を果たしていると考えられています。それを解明するために、様々な遺伝子改変マウスを用いて検討した結果を解説します。	岡部 明仁	神経生理学 神経解剖学 呼吸生理学	プロジェクター スクリーン	月	4
1日に必要な食事とは？	1日に摂りたい食事の内容を料理カードを使って考え、不足がちな食品や栄養について確認します。また、免疫力をUPする身近な食材や料理、受験生に必要な食事についてなどもご紹介いたします。	山田 志麻	調理学 栄養学 食生活	プロジェクター スクリーン	水	1 2 3 4 10 11

自分の身体のことを考えてしっかり食べよう！ ～思春期に大事な栄養摂取について～	健康な身体作りのために、思春期に特に重要となるエネルギーや栄養素のことを学び、普段の食生活に役立て欲しいと思います。	天本理恵	応用栄養学 (主にライフステージの栄養学)	プロジェクター スクリーン		1 2 3 4 10 11
知って得する食品の機能	私たちは、食品から栄養素を摂取して、生命や健康の維持に利用しています。食品には栄養的な役割だけでなく、身体の調子を整えてくれる様々な機能をもっています。どのような機能があるのか知っていただき、手軽に日常の食生活に取り入れられるちょっとした工夫などをご紹介します	船越 淳子	食品学	プロジェクター スクリーン	火	1 2 3 4 10 11
がん教育 ～予防できるがんについて知ろう～	小学校からの「がん教育」が始まりました。がんの中には生活習慣や感染症と関連するものも多くあります。予防によりリスクを減らすことができるがんについてのお話をします。	高崎 智子	疾病学	プロジェクター スクリーン	火	1 3 4 10 11
プラス1皿で健康生活	高校を卒業して、一人暮らしを始める時、まず「何を食ったらいいの？」と悩みませんか。そこで、今から自分の食事を見直して、足すもの減らすものを考えながら、将来の健康づくりを考えるお手伝いをします。さらに、食をとおして健康づくりを支援する管理栄養士・栄養士の役割についても解説します。	坂田郁子	公衆栄養学	プロジェクター スクリーン		1 2 3 4 10 11
感染症の予防	最近、新型コロナウイルス感染症が全世界に流行しています。感染症について、わかりやすく解説します。	藤和太	公衆衛生学 疫学 予防医学	プロジェクター スクリーン		1 3 4 10 11
三大栄養素の化学	糖質、脂質、タンパク質、ビタミンおよびミネラルをまとめて五大栄養素という。そのうち糖質、脂質およびタンパク質は、体構成成分としての比率、摂取量ともに大きく、三大栄養素とよばれる。三大栄養素は、いずれもエネルギー源となり得る。本講義では三大栄養素それぞれの化学構造上の特徴、栄養素としての生理的意義の概要を解説する。	尾上 均	生化学	プロジェクター スクリーン	後期：月	3 4 10 11

運動が健康におよぼす効果	健康・体力づくりに重要な「運動」の身体諸器官への効果と、その重要性を知り、これからの生活に活かしましょう。	八木康夫	運動生理学	プロジェクター スクリーン	金（要確認）	3 4 10 11
栄養サポートチーム（NST）って何？	病院では、医療従事者がみんなで患者さんのベッドサイドに行き、病気のために食事が摂れなくて栄養状態が低下している方や低下しそうな方に対して、知恵を出し合ってより良い栄養管理を目指しています。今回は栄養の専門職である、管理栄養士の仕事を中心に解説します。	渡邊和美	臨床栄養学	プロジェクター スクリーン	前期：月 後期：金	3 4 10 11
健康によい昼食を選ぼう	昼食として、市販のお弁当や総菜を利用する機会が増えています。そこで、お弁当のメニュー作りのワーク（紙上）を通して、昼食としての良い食事バランスについて考えていきます。健康に良い昼食を選ぶポイントについて解説します。	浜谷小百合	学校栄養教育	プロジェクター スクリーン		1 2 3 4 10 11
食中毒を予防しよう	給食は安全・安心な食事を作るために様々な衛生管理がされています。そこで、身近に起こりうる食中毒の種類と予防方法、給食で食中毒を起こさないための衛生管理方法について解説します。	永田純美	給食経営管理論	プロジェクター スクリーン		3 4 10 11