

共同公開講座 よく噛んで、美味しく食べて、元気なからだ — 咀嚼力が創る健康長寿 —

開催場所：静岡市産学交流センター（静岡市葵区御幸町 3-21 ペガサート 6-7F）

TEL：054-275-1655 <http://www.b-nest.jp/default.html>（地図）

開催日時： 第1回目 2015年10月17日(土) 13:30~15:30

第2回目 2015年11月7日(土) 10:00~12:00

第3回目 2015年11月14日(土) 13:30~15:30



木林美由紀准教授

咀嚼力は、良好な食行動や生活リズムそして運動能力と深い関わりがあります。咀嚼意識や咀嚼行動を高めると咀嚼力が向上します。そこで、産学連携事業で開発した「けっこうかみごたえあるドーナツ」を使った咀嚼力をアップさせるプログラムを開発しました。共同公開講座では、本プログラムを実習します。よく噛んで美味しく食べる習慣を身につけ、健康長寿を実現しましょう。

プログラム

第1回目 咀嚼くと美味しく食べること（定員30名 事前申し込みが必要です。〆切 10/9）

講師：奥田豊子先生（帝塚山学院大学人間科学部食物栄養学科 前教授 現非常勤講師）

講師：木林美由紀先生（静岡県立大学短期大学部歯科衛生学科 准教授）



奥田豊子前教授

近年、ジャンクフードやファストフードが巷に溢れ、食の軟食化が進み、「噛めない・噛まない」といった食べる機能の問題が増えています。よく噛んで食べることは、心身の健康向上に大いに役に立ちます。咀嚼力を高めて健康長寿を実現しましょう。

実習：咀嚼力向上プログラムを試してみましよう！

第2回目 咀嚼くと生活リズム（定員30名 事前申し込みが必要です。〆切 10/30）

講師：橋本卓爾先生（大阪府立刀根山高等学校長）

講師：木林美由紀先生（静岡県立大学短期大学部歯科衛生学科 准教授）



橋本卓爾校長

ライフスタイルが多様化し、ひとりで食べる個食や孤食が急増しています。毎日朝食を食べる者は咀嚼力が高く、友だちと積極的に遊ぶ、挨拶行動ができるという社会性の獲得にも、咀嚼力は深い関連性があります。よく噛んで食べると心身の健康によい影響を与えます。

実習：咀嚼力向上プログラムを試してみましよう！

第3回目 咀嚼くとスポーツ（定員30名 事前申し込みが必要です。〆切 11/6）

講師：池田延行先生（国士舘大学体育学部子どもスポーツ教育学科 教授）

講師：木林美由紀先生（静岡県立大学短期大学部歯科衛生学科 准教授）



池田延行教授

スポーツ選手がトレーニング中にガムを噛んでいる姿をよく見かけます。ガムを噛む理由として、リラックス効果や集中力の増加そして運動機能の活性化などがあります。咀嚼力を向上させると運動能力の向上に繋がります。健康な体づくりのためにもよく噛んで咀嚼力を高めましよう。

実習：咀嚼力向上プログラムを試してみましよう！

申込み先

参加ご希望の方は、静岡県立大学短期大学部 HP の http://oshika.u-shizuoka-ken.ac.jp/campuslife/for_worker/28/index.html から各講座の〆切日までにお申し込み下さい。参加証をお送りします。参加者多数の場合は、抽選になります。

主催：静岡県、公益社団法人ふじのくに地域・大学コンソーシアム、静岡県立大学 共催：静岡市食品衛生協会清水支所 協力：静岡市産学交流センター

