

健康は食にあり～脂質異常～

講座の目的：DHAとEPA、中性脂肪とコレステロールについて学び、脂質異常の予防・改善に役立つ知識を習得し、それぞれの健康を考えるきっかけを作り、生活の改善に役立てる。

6月4日（水）

- テーマ：改めて学ぼうDHAとEPAの力！脂質異常改善の効果とは
- 講師：宮城大学
名誉教授 西川 正純 先生

健康的に生活するため体に良い油を摂取するには、魚を食べることが大切と実感。



6月18日（水）

- テーマ：調理実習「手軽にDHAとEPAを摂ろう」
- 講師：宮城大学名誉教授 西川 正純 先生
サークル Partager (パルタジェ) の皆さん

DHAとEPAを手軽に摂れるよう学生の皆さんが「サバ缶を使ったレシピ」を考案。サバ餃子、サバつくねはご飯に相性抜群で受講生の皆さんにも大好評でした。



餃子のフライパン返し！お見事！



7月14日（月）

- テーマ：これって危険？中性脂肪とコレステロールの話
- 講師：尚絅学院大学
准教授 稲村 なお子 先生

中性脂肪・コレステロールと動脈硬化性疾患、予防のための食事療法・運動療法について学びました。



脂質異常対策には複合的な生活習慣の改善が必要！