

- ・健康診断で気になる数値があるけど、どうしたらいいか…
- ・健康のことは気になるけど、つい後回しになってしまう…
- ・健康的な食生活にしたいけど、何を意識して、
何から始めたらいいかわからない…

全4回
連続講座

ちょっと尖った

食と健康 実践講座

2026年1月16日(金)・23(金)・30(金) [18:00～19:30]
2月20日(金) [18:00～]

※詳細は裏面参照

日々の食生活を見直すための実践的なヒントをお伝えします！

- ・ **糖尿病**や**肥満**に関する最新の研究を**大学教員**が解説！
- ・ 専門的な装置で、講座ごとに**健康に関する測定**を体験！
- ・ 講義だけでなく、ヘルシーレシピの**調理実習**も実施！

✓ 受講対象者

飲食業、宿泊業、医療・福祉関係施設の経営者及び従業員、
企業の人事・福祉担当者、健康診断で気になる項目があった方

✓ 受講形式

対面、オンライン（一部オンデマンドを含む）

✓ 受講証明

一定基準を満たした場合、デジタル認証
（オープンバッジ）を取得できます。

✓ 実施会場

座学：生駒商工会議所603会議室（生駒セイセイビル6F）
奈良国立大学機構法人本部棟1F交流テラス
実習：生駒市たけまるホール調理室

✓ 募集人数

30名（先着）

✓ 受講料（全4回）

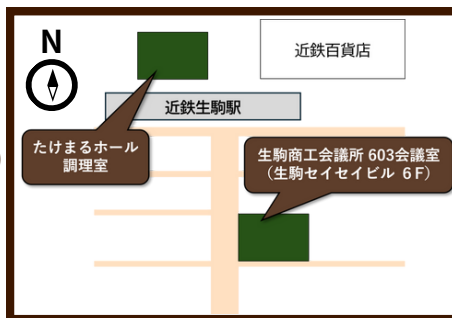
3,000円（税込）

✓ 申込方法・期限

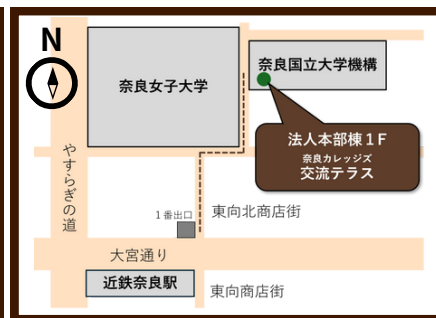
右記QRコードにて受付
申込期限：2026年1月10日(土)
※定員に達した場合は、期限前であっても募集を
締め切らせていただく場合があります。
※定員に満たない場合は申込受付を継続します。



アクセス



電車をご利用の場合：近鉄生駒駅より徒歩3分
お車をご利用の場合：近隣の駐車場(有料)を
ご利用ください。



電車をご利用の場合：近鉄奈良駅より徒歩7分
お車をご利用の場合：近隣の駐車場(有料)を
ご利用ください。

2026年1月16日（金）18：00～19：30

血糖の調節と糖尿病

講師：奈良女子大学・教授 稲田 明理 氏

会場：生駒商工会議所 603会議室

内容：血糖値は食事やストレスで変動しますが、体内のホルモンが一定に保ちます。本講座では、血糖を下げる唯一のホルモン・インスリンと、それを作るβ細胞の働きや再生について解説します。



ベジチェック

日頃の野菜摂取量を見てみよう!!

2026年1月23日（金）18：00～19：30

褐色・ベージュ脂肪細胞の調節機構と肥満予防効果

講師：奈良女子大学・専任講師 小栗 靖生 氏

会場：奈良国立大学機構 法人本部棟1F 奈良カレッジズ交流テラス

内容：褐色脂肪細胞やベージュ脂肪細胞は、寒さで熱を生み体温を保つ特殊な脂肪です。本講座では、その働きや肥満・糖尿病予防への可能性をわかりやすく解説します。



体組成InBody・食育SATシステム

体脂肪量や筋肉量、食事バランスをチェックしよう!!

2026年1月30日（金）18：00～19：30

時間栄養学と個別化栄養学を活用した血糖値管理

講師：東京科学大学・准教授 高橋 将記 氏

会場：生駒商工会議所 603会議室

内容：時間栄養学は、栄養・食生活と体内時計の関係を研究する分野です。本講座では、糖尿病予防や血糖管理に役立つ食べ方、最新のデータ研究について紹介します。



ナトカリ計

高血圧を予防する減塩・カリウム摂取をチェックしよう!!

※ ナトカリ…体内の塩分（ナトリウム）とカリウムのバランスを示す指標

2026年2月20日（金）18：00～

ヘルシーレシピ・調理実習 ～腸活・ナトカリに良いヘルシー献立～

講師：生駒市で活躍する管理栄養士チーム

会場：生駒市たけまるホール 調理室

内容：これまで学んだ知識を踏まえ、腸活やナトカリに着目したヘルシー献立を実際に調理しながら、健康的な食生活を体感的に学ぶ実習を行います。



留意点

- ・本講座受講前に履修ガイダンス（無料）を受講してください。
- ・受講方法については受講確定後にお知らせいたします。
- ・会場までの交通費や駐車場料金は自己負担となります。

お問い合わせ先



国立大学法人奈良国立大学機構
奈良カレッジズ連携推進センター
リカレント教育推進部門

TEL：0742-20-3834

Mail：nara_recurrent@cc.nara-wu.ac.jp