

特色類型 NEWSLETTER

令和6年度
第20号

編集 特色類型推進部
前林



WHAT'S
NEW?

1年特色クラス
高大連携講座

神戸松蔭女子学院大学
竹中 康之先生

1月20日(月)、1月27日(月)の1年生特色クラスの総合的な探究の時間に高大連携講座がありました。今回の講師は神戸松蔭女子学院大学、人間科学部食物栄養学科 教授 竹中康之先生です。「健康のために実生活で実践できること」、「食品の間違った健康情報の見破り方」をテーマに授業をしていただきました。

第1回目は五大栄養素の中の「たんぱく質」について詳しく学びました。プロテインの効果は摂取のタイミングが運動前と運動後で変わるということや、コラーゲンは果たしてお肌の美容に効果があるのかということなど、とても興味深い内容でした。



第2回目は特定保健用食品や保健用途の表示について学びました。コンビニやスーパーでよく見かける商品を例に挙げ、分かりやすく教えていただきました。保健用食品はしっかり表示を見て、記載されている容量や用法を守らないと、効果が出ないということを知れました。

