

第24回

畿央大学 公開講座

2025年

2/22 土

受付開始：2025年1月4日(土)
申込締切：2025年2月16日(日)

要申込 参加無料

1

10:00~11:00 定員50名



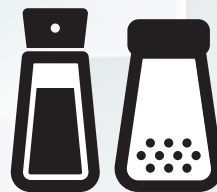
講師
岩田恵美子 准教授
健康栄養学科
専門：調理科学

講演テーマ

「野菜のふしぎ」

調味料が色や食感に与える影響

調理の際、レシピを参考にしたり、経験の中から得られたコツをいかしたりされる方が多いと思われます。今回は野菜を中心に、調味料の添加で、料理の色や食感がどのように変化するのか、その理由についていくつかご紹介します。すでにご存じの事柄も多いかと思いますが、新たな発見をしていただくひと時になればと思います。



2

13:00~14:00 定員100名



講師
紅林佑介 准教授
看護医療学科
専門：精神看護学

講演テーマ

メンタルヘルスを護る生活習慣

最近では、メンタルヘルス上の悩みを抱えるひとが増えてきています。その治療方法は、薬物療法やカウンセリング、リハビリテーションが主軸となり、比較的、選択肢はあります。ただ、予防策となると、効果的な方法はまだ限定的です。そのなかで、近年では、一部の生活習慣が精神的不調の予防につながるという知見が、特に英豪から出てくるようになりました。生活習慣でしたら、身近な心掛けだけで行えます。心身ともに健やかに、張り合いのある生活を長く享受するために、生活習慣をちょっとだけ見直しませんか。



開催方法

両講座とも畿央大学において対面で実施いたします。

申込方法

- Webから申し込みの場合は、右の2次元コードからお申し込みください。
- E-mailで申し込みの場合は、氏名、フリガナ、年齢、住所(市町村まで)、電話番号と参加希望講座番号を明記のうえ、info@kio.ac.jpへお申し込みください。

HP等でも募集します。

申込はこちらから

