



ミルクは神様からの贈り物

ミルクから食と健康を考える

講座 17

講師 / 仁木良哉 先生

北海道大学名誉教授、畜産食品化学専攻、農学博士、石狩市在住

本講座ではミルクをキーワードとして、
人にとって食べ物とは何かを考えます。



第 1 回「食べ物と栄養」

* 人は何故食べなければならないのか

体に摂り入れられた食物は消化・吸収・代謝され栄養素となって、エネルギーや体の構成成分となります。その栄養素の種類、栄養的效果、栄養素の消化吸收のメカニズムなどを分かりやすく紹介します。

開講日時 2月 1日(水) 10:30~12:00

第 2 回「牛乳は優れた食べ物」

* ミルクは神様からの贈り物

ミルクは赤ちゃんの成長に適した栄養素を含む優れた食物で、完全食品と言われます。その中で牛乳は私たちにとって優れた食品の一つで、チーズ、バター、ヨーグルト等としても広く食されています。食品としての牛乳の特徴を分かりやすく紹介します。



開講日時 2月 22日(水) 10:30~12:00

会場 / 花川北コミュニティセンター2階 定員 / 30人(申込多数時抽選)

申込期間 / 平成 23 年 12 月 16 日(金) ~ 平成 24 年 1 月 18 日(水)

受講料 / カレッジ生 800 円・一般 1,000 円(各回ごとの受講も可能)

申込み・問合せ / いしかり市民カレッジ事務局(石狩市公民館内)

TEL/FAX : 0133 - 74 - 2249 メール : kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

※この講座は道民カレッジ連携講座です。