

2024年度 公開講座実施内容

項目	内容
日程	7月6日（土）10:00～11:30
学科名	歯科衛生学科
講師名	井上 富雄 先生
タイトル	おいしく食べて健康に生きる
場所	慈光館6階太子堂
講座 内容	おいしく食事をするためには、食べ物の味・匂い・色・歯ざわり・舌触り・噛みごたえがよいことが大切です。和食の“合わせだし”を使うと料理がおいしくなりますが、“だし”をうまく利用することで、塩分や動物性脂肪を減らすことができます。歯触りや噛みごたえを楽しめる健康なお口も大切です。食べ物をしっかり噛んで、味や香り、歯ざわり・舌触り・噛み応えを楽しんでおいしく食べることが健康な暮らしにつながります。