

摂食行動変え「脱肥満」

高岡で文学部公開講座 心理学3教員が解説

金沢学院大学文学部の公開講座「やせる・ふとるの心理学」は九月二日、高岡市の富山県高岡文化ホールで開かれました。木場深志教授が「心理学でダイエット」、中崎崇志講師が「食べる」と味覚、前川浩子助教が「やせる・ふとる」のジレンマ」と題してそれぞれ講演し、受講者は興味深い内容にじっくり聞き入りました。講演の要旨は次の通りです。

ダイエットのため7原則実行を

木場深志教授

「刺激 反応 プラスの結果」で定着する心理学の「学習による行動」から考えると、肥満を脱するにはカロリーと栄養のバランスに配慮 ゆっくり味わう 余分なものを食べない 菓子類は目に触れない場所に保管 食べたくなくなったら気分転換 自分にあつた運動を工夫 食べたものを記録の七原則を実行するとよい。やせることを目標とせず、自らの摂食行動を変えることを目的とする。



味覚が摂食行動をコントロール

中崎崇志講師

味覚には、同じ味のもの食べ続けると飽きてしまふ現象が起きる。逆に風味の異なるものを食べ続けることで摂食が停止しにくくなる。バイキング料理や回転寿司を食べ過ぎたり、甘い物は別腹」と満腹なのに食べてしまふのはこのせいといえる。満腹感とは「食べ終わった」という知覚情報と、「食物が胃に届いた」という生理的情報で成り立つ。摂食行動は知覚的、社会的情報でも制御される。



やせ過ぎは出産や摂食に障害も

前川浩子助教

肥満は問題だが、やせていけばいいわけでもない。体重を身長(m)の二乗で割ったBMI値が18・5未満はやせ過ぎである。日本人女性は年々やせ傾向が強まり、標準体重なのに「自分は太っている」と言う女性の比率も上がっている。



後期留学生 学長に挨拶

九月から半年間、海外で語学研修に臨む金沢学院大学の二〇〇七年後期留学生三人が八月七日、石田寛人学長を訪ね、出発の挨拶をしました。写真下。

文学部国際化学科三年の河辺賢君(一般留学)、同二年の中島一君と寺前有彩さん(英語教師志望者留学)の三人。河辺君はニューヨーク、中島君はオーストラリアにあるユーロセンター語学学校にそれぞれ通う。寺前さんは英国エクスター大学で勉強する。三人は「初心に帰って頑張りたい」といろいろな意見交換したい」と抱負を述べたのに対し、石田学長は「病氣と交通事故に注意して頑張ってください」と激励しました。



語学力つけ見聞広めて

豪国研修の七人も 金沢学院大学・短期大学のオーストラリア・ポンド大学研修は九月一日から十六日まで行われ、在学生ら七人が語学力の向上に努めています。出発に先立って八月二十四日、研修生が石田学長を訪ね、出発の挨拶を兼ねて懇談しました。石田学長は海外渡航が初めての学生に対し、自らの初渡航の経験談などを交えて、激励しました。



研修を前に石田学長と懇談する学生 = 1号館

世界選手権出場者を激励

九月十六日からタイで開かれる重量挙げの世界選手権大会に出場する金沢学院の教職員・学生が八月三十日、出発の挨拶に訪れ、上山夏樹副理事長から激励を受けました。写真左。

来訪したのは、長谷場久美女子監督と新谷義人、竹下菜緒、橋田麻由、齋藤里香、城内史子、嶋本麻美の六選手。上山副理事長は、事前準備をしっかりと行い、肩の力を抜いて実力を十分発揮してほしいと激励しました。六人は東京で事前合宿したあと十三日に現地に向けて出発します。



22日に2学部公開講座

金沢学院大学経営情報学部の公開講座は九月二十二日午後二時から、金沢市の北國新聞会館で開かれ、伊藤数字パステルラボ社長が講演します。また、美術文化学部公開講座「情報デザインシンボリズム」デジタルとアナログの境界」は同日午後四時から金沢21世紀美術館であり、飯田栄治教授、アニメクリエイターの外山光男氏が講演します。

発行・広報室