

# 大人の

COLLEGE OF THIRD AGE  
大人の魅力度 UP 講座

# 塾 SiN



受講対象者…二十歳以上

平成 29 年 5 月  
～ 9 月  
開講

第三世代大学  
大人の塾 SiN に学ぶ

楽しみながら、  
大人の魅力を UP する  
知的好奇心講座

第 13 期 塾生募集

1 講座から受講可  
入学試験・入学金なし

# 食品栄養学(火曜日) 食・栄養・健康について根底から学びます。

**1** 5月16日(火) 10:30~12:00 講師 高畑 京也

## ー5大栄養素を学ぶー 脂質とDHAの活用

油がなぜ必要なのか、コレステロールは油なのか。油(脂質)について説明します。

**2** 5月30日(火) 10:30~12:00 講師 高畑 京也

## ー5大栄養素を学ぶー ミネラルと骨粗鬆症

からだの骨格形成に必要な構成要素、ミネラル欠乏は病気の根源です。植物由来の最適ミネラルについて解説します。

**3** 6月6日(火) 10:30~12:00 講師 高畑 京也

## ー5大栄養素を学ぶー たんぱく質がからだを作る

酵素はタンパク質、髪の毛や爪もタンパク質。肉や豆腐もタンパク質リッチの食品です。タンパク質とは何かを学びます。

**4** 6月13日(火) 10:30~12:00 講師 高畑 京也

## ー5大栄養素を学ぶー サプリメントの主役：ビタミンのチカラ

からだの潤滑剤はなぜ必要か、さびないからだをどうしてつくり、維持するのか？ビタミンの役割を平易に説明します。

**5** 6月27日(火) 10:30~12:00 講師 小林 昭雄

## ー5大栄養素を学ぶー お砂糖・糖質、かしこく生かす方法

甘い糖、甘くない糖。水あめや甘酒はなぜ甘いのか？虫歯菌が嫌う甘い糖。糖の働き、特徴について学びます。

**6** 7月4日(火) 10:30~12:00 講師 高畑 京也

## 長寿は何で決まるのか？

長寿を決める原因は何か？生命、老化、寿命について解説し、世界の長寿食を紹介しながら、長寿の食の特徴を考えます。

**7** 7月11日(火) 10:30~12:00 講師 吉田 茂男

## 古代日本人の食文化

古代の日本人の食生活は、本格的な農耕を行わず、狩猟採集を生活の基盤としながら、1万年もの長期にわたって持続可能な社会を作りあげていた。こうした事実は、農耕を主軸に据えた、従来の文明論を根底から揺さぶっている。なぜ古代の日本人は、独自の繁栄を達成し1万年も持続できたのか。その秘密を探ります。

**8** 8月8日(火) 10:30~12:00 講師 野口 聡子

## 食品の効能を通して食生活を見直そう！

アンチエイジング、眼精疲労、美容など様々な効能をもった栄養成分について、本来の機能とからだへの効果を解説します。また、各々の食生活を見直し、改善策を見出す機会とします。

**9** 8月22日(火) 10:30~12:00 講師 野口 聡子

## 和食の決め手！だしについて

日本の和食について解説し、特に鰹節、昆布、いりこなど日本の誇る「だし」について、グルタミン酸 イノシン酸などについて解説します。

**10** 8月29日(火) 10:30~12:00 講師 木村 泰裕

## 食から見た遺伝と遺伝子

今日の献立は、遺伝子に聞いてみなさい。遺伝子特性に沿った献立作りが必要です。遺伝子と健康との関わり、遺伝子診断とテーラーメイド栄養指導について解説します。

# 講師 (50音順・敬称略)

木村 泰裕

大阪大学 特任助教  
羽衣国際大学 非常勤講師

小林 昭雄

大阪大学 名誉教授 招聘教授  
「社団」テラプロジェクト 理事長

高畑 京也

長浜バイオ大学 教授

野口 聡子

羽衣国際大学 准教授・管理栄養士

吉田 茂男

国立研究開発法人理化学研究所  
名誉研究員 アドバイザー  
「社団」テラプロジェクト 副理事長  
(社) まちラボ産学技術ユニオン 代表理事



## 食品薬学(火曜日) 様々な薬用食品について分かりやすく解説します。

**1** 5月16日(火) 13:30~15:00 講師 吉川 雅之

### 医食同源 -食べ物に薬のルーツを探る-

人類が薬を発見した経緯の一つとして、食べ物の中から効力のあるものが選出されたと言われます。薬の発展の歴史について説明します。

**2** 5月30日(火) 13:30~15:00 講師 吉川 雅之

### 薬用食品 -生薬と食べ物の狭間で-

薬効が伝承されている食品や、食経験のある生薬を薬用食品と呼んでいます。漢方の基礎を勉強した後に薬用食品について解説します。

**3** 6月6日(火) 13:30~15:00 講師 吉川 雅之

### 茶花 -救荒食からダイエット成分-

茶の花は島根県の郷土料理“ぼてぼて茶”として食されます。そのルーツが飢饉の際の救荒食であったことから、茶花をダイエット食品として開発した経緯を解説します。

**4** 6月13日(火) 13:30~15:00 講師 吉川 雅之

### 蓮花 -フラワーレメディを科学する-

蓮や梅、桜などいろいろな花から美白や美肌効果などの機能性を示す成分を見出すなど、フラワーレメディの科学的研究について紹介します。

**5** 6月27日(火) 13:30~15:00 講師 吉川 雅之

### 砂糖椰子 -熱帯多雨地域に薬用食品を探る-

タイやインドネシアなどの熱帯多雨地域のジャングルに自生する多種多様な植物からの薬用食品の探索研究について説明します。

**6** 7月4日(火) 13:30~15:00 講師 村岡 修

### 若返りシリーズ1 サラシア 注目のダイエットサポート効果!

1,000 種以上の植物成分の調査・試験の結果発見されたサラシアは、内臓脂肪、脂質異常症の予防などのダイエット機能に加え、腸内環境改善による免疫機能の向上、美肌効果など多くの若返り効果が期待できる奇跡の植物です。

**7** 7月11日(火) 13:30~15:00 講師 村岡 修

### 若返りシリーズ2 カンカ 最強の強壮薬!?

カンカニクジュヨウ(砂漠人参)は、中国新疆ウイグル自治区タクラマカン砂漠に生育するペニヤナギの根部に寄生する植物です。中国では歴代の補腎・滋養強壯の処方薬の中でも使用頻度の高い強壮薬で、生薬の中でも最も重要な薬の一つとされています。中高齢者の活力サポート機能について解説します。

**8** 8月8日(火) 13:30~15:00 講師 吉川 雅之

### ローズヒップ -西洋ハーブの機能性-

ローズヒップやセージなどの西洋ハーブに脂肪の代謝亢進作用などの機能性を見出して、機能性表示食品として開発した経緯を紹介いたします。

**9** 8月22日(火) 13:30~15:00 講師 吉川 雅之

### マリヤハンド -ファラオの薬草-

エジプトのユナニー医学で用いられる生薬は、ファラオの時代から伝承されてきた最古の薬で人類の貴重な資産と言われます。ファラオの薬草の歴史と機能性について解説します。

**10** 8月29日(火) 13:30~15:00 講師 小林 昭雄

### 杜仲(トチュウ)は一石三鳥の神木

トチュウは、一属一種の稀な木本植物。中国では一本のトチュウがあれば家がたつと言われた宝の木。日本杜仲研究会での発表内容等も紹介します。

## 講師 (50音順・敬称略)

小林 昭雄

大阪大学 名誉教授 招聘教授  
「社団」テラプロジェクト 理事長

村岡 修

近畿大学 教授・副学長 アンチエイジングセンター長

吉川 雅之

京都薬科大学 名誉教授



## 健康薬学(金曜日) 代表的なくすりについて理解を深めます。

**1** 5月19日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### くすりと健康の歴史

私たちのくすりとのつきあいには長い歴史があります。西洋と東洋では医療やくすりに対する考え方が大きく異なります。両者の長所を取り入れることで、くすりとのつきあい方を見直すことが問われています。

**2** 5月26日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### 細菌感染症とくすり

抗生物質の発見とその発達は科学の偉大な勝利です。でも、どんな抗生物質も効かない多剤耐性菌の脅威が、大きな問題になってきています。抗生物質のはたらきを理解し、多剤耐性菌とどう向き合うかを考えたいと思います。

**3** 6月2日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### ウイルス感染症とくすり

ウイルス感染症が問題にならない年はありません。なかでもインフルエンザはパンデミック(世界的大流行)を起こす怖い感染症ですが、そのくすりは長足の進歩を遂げています。また、C型肝炎は治りにくいウイルス感染症の代表ですが、その薬物治療に革命的な新薬が登場しました。新しく問題となってきたウイルスと合わせて対策を考えていきたいと思います。

**4** 6月9日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### がんとくすり

がんは現代人の死因の第1位。その割合は増えつつあります。抗がん剤は怖いといわれてきましたが、画期的な分子標的薬が登場して、抗がん薬物治療にも革命が起こっています。がんになったらどうするか、考えていきたいと思います。

**5** 6月16日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### 糖尿病・高血圧とくすり

糖尿病と高血圧は代表的な生活習慣病です。がんや感染症と違って、生活習慣病そのものは死に至る病ではありませんが、放置すると糖尿病性腎症から人工透析へとか、高血圧から脳出血へなど、大変怖い疾患の引き金になります。生活習慣病とのつきあい方を考えていきたいと思います。

**6** 7月7日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### 脂質異常症・骨粗しょう症・歯周病・関節リウマチとくすり

いずれも熟年世代で生活の質を落とす悩ましい疾患です。でも、近年画期的な新薬や、対処法が出現し、普及してきています。成熟年代をしっかり楽しむために、備えは万全でありたいものです。

**7** 7月14日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### うつ病・認知症とくすり

高齢化に伴い認知症が大きな社会問題になっています。また、うつ病は老人に限らず、青壮年をふくめて、大きな現代の病です。ここでは、これらの心の病にたいする薬によるアプローチを考えていきたいと思います。

**8** 7月28日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### 中医学と漢方薬

漢方薬の効用が見直され、現代医療に取り入れる動きが強まっています。中医学には予防医学という、西洋医学には無かった、未病の段階での対策があります。西洋医学とは異なる中医学の考え方と、漢方薬との新しいつきあい方について考えていきたいと思います。

**9** 8月25日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### サプリメントとスーパーフード

サプリメントは現代人の生活にとっても身近なものになっていますが、医薬品とは異なり、その効用については諸説あります。サプリメントの働きを理解し、サプリメントとの正しいつきあい方を考えていきたいと思います。

**10** 9月1日(金) 13:30~15:00 講師 山口 明人

### くすりと医療の未来

薬や医療がどんどん発達していくと、どんな病気でも治療が可能になり、寿命は際限なく延びていくのでしょうか。これからのくすりと医療に求められるものを一緒に考えていきたいと思います。

## 講師(敬称略)

山口 明人

大阪大学 名誉教授・特任教授  
(社) 国際スーパーフード学術機構 理事長



# 財産総合学(土曜日) お金を学び、人生設計を学びます。

**1** 5月20日(土) 11:00~12:30 講師 行 真紀子

## 家計の見直し第一歩 -ファーストステップ・マネーセミナー-

正しく仕組みを作ってから過ごす人生と、過ぎ去ってから仕組みを作っておけばと振り返る人生とどちらを選択しますか？さあ、新しい第一歩を踏み出しましょう。

**2** 5月27日(土) 11:00~12:30 講師 黒田 英明

## お金を守り増やす(1) 経済・金融のしくみ(基礎編)

資産運用を始める前に、世界の為替・金利・株価の動きを理解することは非常に重要です。森(マクロ経済)を見て木(ミクロ経済)を見る習慣を身に付けよう。

**3** 6月3日(土) 11:00~12:30 講師 行 真紀子

## お金を守り増やす(2) 金融商品の仕組み(基礎編)

株式・債券・外貨・投資信託の仕組みを基礎から学び、アセットアロケーション(資産配分)によるリスクコントロール(分散・長期・積立)の基礎を学びます。

**4** 6月10日(土) 11:00~12:30 講師 黒田 英明

## お金を守り増やす(3) 生涯続くキャッシュフロー戦略(応用編)

老後資金が枯渇しないためのキャッシュフローを生む具体的な方法をご紹介します。鶏をたくさん育てて、鶏は食べず卵を食べ続けましょう。目から鱗の投資信託活用術です。必見!!

**5** 6月17日(土) 11:00~12:30 講師 行 真紀子

## 幸せなセカンドライフ(1) どうなる？私の公的年金

公的年金不安が囁かれる昨今、正しく現状を把握することは非常に重要です。今から打てる対策を一緒に考えましょう。GPIFって何？という方は、是非ご参加下さい。

**6** 7月15日(土) 11:00~12:30 講師 行 真紀子

## 幸せなセカンドライフ(2) どうなの？私の保険選び

保険に良い悪いはありません。自分のライフスタイルに合わせてフィッティングできているかどうかポイントになります。必要な保障を必要なタイミングで契約することが重要です。

**7** 7月22日(土) 11:00~12:30 講師 行 真紀子

## 幸せなセカンドライフ(3) どうする？私の終の住まい

あなたは持家派？賃貸派？将来のライフプランに大きな影響を及ぼす住宅に関するイ・ロ・ハを再考してみましょう。高齢者向け住宅に関する情報もご紹介します。

**8** 8月5日(土) 11:00~12:30 講師 行 真紀子

## 幸せな相続(1) ニコニコ円満・遺産分割術

【相続】を【争族】にしないためには、生前からご家族で将来のビジョンを描きエンディングノートにまとめておくことをお勧めします。相続・遺言を基礎から学びましょう。

**9** 8月26日(土) 11:00~12:30 講師 行 真紀子

## 幸せな相続(2) どうなる相続税・贈与税？

2015年(H27年)から相続税・贈与税が増税になりました。資産家が払う税金？いいえ、あなたにも納税の可能性があります。今のうちに不安を解消しておきましょう。

**10** 9月2日(土) 11:00~12:30 講師 行 真紀子

## 幸せな相続(3) 今から始める相続対策!

「備えあれば憂いなし。」とは将来に相続のためにある言葉です。人生のエンディングロードを飾るのは自分自身です。できることから少しずつ始めて行きましょう。

# 講師 (50音順・敬称略)

## 黒田 英明

黒田英利税理士事務所 所長  
CFP(R) / 1級ファイナンシャルプランニング技能士  
証券外務員Ⅰ種

## 行 真紀子

アセットライフコンサルティング株式会社 代表取締役  
立命館大学他課外 FP 京都光華女子大学非常勤講師  
CFP(R) / 証券外務員Ⅰ種 / 相続診断士



**TP奨学チケット**のご購入により、お得に **\*666円** よりご購入いただけます。修学支援を受けられるこの機会をお見逃しなく!

\*TP奨学チケットとは、企業・個人から修学支援金を集い、生涯学習希望者を支援する塾 SIN独自の制度です。\*奨学チケット30枚をご購入の場合、1講座666円で受講できます。

## ■お申込み方法

本申込書を  
FAX 又は 郵送

事務局より  
振込案内が届く

金融機関に  
お振込み

お申込み完了

\*受講日の3日前までにお申込み下さい。\*受講者が所定の人数に満たない場合は延期することがあります。  
\*「塾 SIN」事務局窓口でもお申込・お支払頂けます。

第三世代大学  
大人の塾 SIN

申 込 書

↑ 必要事項をご記入の上、ファックスにてご返信下さい。 ↑  
(社)テラプロジェクト FAX:06-6312-3410

申込日： 年 月 日

ご希望の講座に○を付けて、必要事項をご記入ください。(正規料金：1講座 2,000円)

科目名	講座番号 (1 講座から受講可)										料 金 (税込)
(火) 食品栄養学	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1講座 2,000円
(火) 食品薬学	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1講座 2,000円
(金) 健康薬学	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1講座 2,000円
(土) 財産総合学	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1講座 2,000円
気軽に参加できる 大人のcafé講座	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1講座 2,000円
第12期 特別講座	未定 (準備が整い次第ご案内致します)										1講座 2,000円

↓ お得な奨学チケット (修学支援制度) \*ご希望のチケットに○をつけて下さい。

10枚 10,000円	20枚 15,000円	30枚 20,000円	修了生用20枚 10,000円 <small>修了証書は授与されません。 特別講座は利用できません。</small>	合計 _____ 円
				確認 (大学記入欄) _____ 円

※は必須項目です。

※ ふりがな			※ 性 別	※ 生 年 月 日	
※ 氏 名			男	女	明治・大正 昭和・平成 年 月 日
※ ふりがな					
※ 住 所	〒 都・道 府・県				
※ 電 話 (携帯電話可)	ファックス				
e-mail	<input type="checkbox"/> メールマガジンを希望する。 * (社)テラプロジェクトから、塾 SIN 関連情報やイベント情報などをお送りします。 * 携帯電話のアドレスはご登録いただけません。				
塾生番号 (不明の方は空欄でも結構です)	紹介者のお名前 (紹介者がおられる場合はご記入ください。)				
	ふりがな				
	氏 名				



郵便での お申込み先	〒530-0018 大阪府大阪市北区小松原町2番4号 富国生命ビル4階 (社)テラプロジェクト事務局 第三世代大学 「大人の塾 SIN」 係
<お問合せ>	(社)テラプロジェクト 第三世代大学 大人の塾 SIN 事務局 担当：峯平 (みねひら)、木村 (きむら)、苗木 (なえき) <b>【電話】 06-6312-3407</b> <b>【ファックス】 06-6312-3410</b> <b>【Eメール】 info@thera-projects.com</b> <b>【受付時間】 10:00~20:00</b> <b>【定休日】 木曜日、日曜日、祝日、お盆、年末年始</b>
<住所>	一般社団法人テラプロジェクト 第三世代大学 大人の塾 SIN 〒530-0018 大阪府大阪市北区小松原町2番4号 富国生命ビル4階 まちラボ

富国生命ビル4階は、一般社団法人 テラプロジェクト が運営する、  
産学官民連携活動支援施設・社会貢献フロアです。

※ スケジュールおよび講師は、変更される場合があります。あらかじめご了承ください。