

大人の魅力UP講座

COLLEGE OF THIRD AGE

大人の塾

SiN

第14期 申込書

2017年 10月～2018年 3月開講

楽しみながら、素敵に大人に！

そんな 知的・好奇心講座



途中受講可能

1講座から受講可



第三世代大学 大人の塾 SiN
大阪市北区小松原町2-4 大阪富国生命ビル4階
TEL.06-6312-3407

第14期 申込書

第三世代大学

大人の塾
SiN

真の美しさとは
内面の知力である

大阪大学 名誉教授 小林昭雄

楽しみながら、
大人の魅力をUPする
知的・好奇心講座

受講対象者

18歳以上

2017年 10月
2018年 3月
開講

1講座から受講可

途中受講可能



随時ご案内致します。

講師 (50音順・敬称略)

木村 泰裕 (食品栄養学・特別講座)

大阪大学 特任助教

「社団」国際スーパーフード学術機構 事務局長

羽衣国際大学 非常勤講師

黒田 英利 (財産総合学)

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1種

小林 昭雄 (食品栄養学・食品薬学・大人のCafé講座)

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 (食品栄養学)

長浜バイオ大学 教授

野口 聡子 (食品栄養学)

羽衣国際大学 准教授・管理栄養士

村岡 修(食品薬学)

近畿大学教授・副学長 アンチエイジングセンター長

山口 明人 (健康薬学)

大阪大学名誉教授・特任教授

行 真紀子 (財産総合学)

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1種 / 相続診断士

吉川 雅之 (食品薬学)

京都薬科大学名誉教授

吉田 茂男 (食品栄養学)

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

「社団」まちラボ産学技術ユニオン 代表理事



COLLEGE OF THIRD AGE

余裕のある人生づくり

第三世代大学

大人の塾 SiN



COLLEGE OF THIRD AGE

第三世代大学 大人の塾 SiN は

分かりやすく、楽しく学べる

大人の大学です。

経験豊富で、個性あふれる先生方の

魅力あふれる授業に

ご期待ください。

受講対象者:18歳以上

※入学試験はありません。

人生を豊かに楽しみましょう!

食品栄養学(火曜日) 10:30~12:00

食・栄養・健康について根底から学びます。

①10月24日(火) ー 5大栄養素を学ぶー たんぱく質からだを作る

講師:高畑 京也

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。



②10月31日(火) ー 5大栄養素を学ぶー 脂質とDHAの活用

講師:高畑 京也

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。



③11月7日(火) ー 5大栄養素を学ぶー ミネラルと骨粗鬆症

講師:高畑 京也

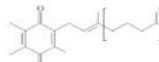
からだの骨格形成に必要な構成要素、ミネラル欠乏は病気の根源です。
植物由来の最適ミネラルについて解説します。



④11月14日(火) 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

講師:高畑 京也

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?
ビタミンの役割を平易に説明します。



⑤12月12日(火) ー 5大栄養素を学ぶー お砂糖・糖質、かしこく生かす方法

講師:小林 昭雄

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。



⑥1月23日(火) 長寿は何で決まるのか?

講師:高畑 京也

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。



⑦1月30日(火) 古代日本人の食文化

講師:吉田 茂男

古代日本人は、本格的な農耕を行わず、狩猟採集を基盤としながら、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。従来の文明論を根底から揺さぶる、その秘密を探ります。



⑧2月6日(火) 食品の効能を通して食生活を見直そう!

講師:野口 聡子

アンチエイジング、眼精回復、美容など様々な効能をもつ栄養成分について、本来の機能と効果を解説します。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。



⑨2月13日(火) 和食の決め手!だしについて

講師:野口 聡子

日本の和食、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をもとに解説します。



⑩2月27日(火) 食から見た遺伝と遺伝子

講師:木村 泰裕

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。



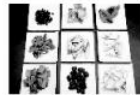
食品薬学(火曜日) 13:30~15:00

様々な薬用食品について分かりやすく解説します。

①10月24日(火) 医食同源ー食べ物に生薬のルーツを探るー

講師:吉川 雅之

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



②10月31日(火) 漢方と薬用食品ー生薬と食べ物の狭間でー

講師:吉川 雅之

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。



③11月7日(火) 茶花ー救荒食からダイエット成分ー

講師:吉川 雅之

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。



④11月14日(火) 蓮花ーフラワーレメディーを科学するー

講師:吉川 雅之

蓮、梅、桜など、様々な花から見出された美白や美肌効果の機能性を示す成分など、フラワーレメディーの科学的研究について紹介します。



⑤12月12日(火) 砂糖椰子ー熱帯多雨地域に薬用食品を探るー

講師:吉川 雅之

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。



⑥1月23日(火) 若返りシリーズ1 サラシアー注目のダイエットサポート効果!ー

講師:村岡 修

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。



⑦1月30日(火) 若返りシリーズ2 カンカーー最強の強壮薬!ー

講師:村岡 修

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ベ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。



⑧2月6日(火) ローズヒップー西洋ハーブの機能性ー

講師:吉川 雅之

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。



⑨2月13日(火) マリヤハンドーファラオの薬草ー

講師:吉川 雅之

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。



⑩2月27日(火) 杜仲(トチュウ)はー一石三鳥の神木ー

講師:小林 昭雄

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。



健康薬学(金曜日) 13:30~15:00

代表的なくすりについて理解を深めます。

①10月27日(金) くすりの現在・過去・未来

講師:山口 明人

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。



②11月10日(金) 抗生物質と耐性菌:抗菌薬の正しい飲み方

講師:山口 明人

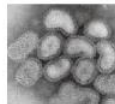
抗生物質の発見とその発達は科学の偉大な勝利です。でも、どんな抗生物質も効かない多剤耐性菌の脅威が、大きな問題になってきています。抗生物質のはたらきを理解し、多剤耐性菌とどう向き合うかを考えたいと思います。



③11月17日(金) インフルエンザ、エイズ、肝炎ウイルス - 抗ウイルス薬は格段に進歩している -

講師:山口 明人

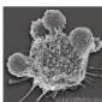
ウイルス感染症が問題にならない年はありません。なかでもインフルエンザはパンデミック(世界的大流行)を起こす怖い感染症ですが、そのくすりは長足の進歩を遂げています。また、C型肝炎は治りにくいウイルス感染症の代表ですが、その薬物治療に革命的な新薬が登場しました。新しく問題となった抗ウイルスと合わせて対策を考えていきたいと思います。



④12月15日(金) がん化学療法:余命を宣告されたらどうする

講師:山口 明人

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。



⑤12月22日(金) 怖い糖尿病:人工透析にならないために

講師:山口 明人

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。



⑥1月12日(金) 生活習慣病と宣告されたら

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…。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と楽しむために、備えは万全でありたいものです。



⑦1月19日(金) 心の病に付けるくすり

講師:山口 明人

うつ病は老人に限らず、青壮年をふくめた大きな現代の病です。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ます。



⑧2月9日(金) 認知症、どうする?

講師:山口 明人

高齢化に伴い認知症が大きな社会問題になっています。認知症とどのように向き合うか、健康薬学の視点から学びを深めます。



⑨2月16日(金) 漢方薬は役に立つ

講師:山口 明人

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、西洋医学にはなかった、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、漢方薬との新しいつきあい方について考えたいと思います。



⑩3月2日(金) スーパーフードとサプリメントで健康生活

講師:山口 明人

サプリメントは現代人の生活にと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たいと思います。



財産総合学(土曜日) 11:00~12:30

お金を学び、人生設計を学びます。

①10月28日(土) お金を守り増やす(1) 経済・金融のしくみ(基礎編)

講師:黒田 英明

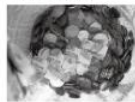
資産運用を始める前に、世界の為替・金利・株価の動きを理解することは非常に重要です。森(マクロ経済)を見て木(ミクロ経済)を見る習慣を身に付けよう。



②11月11日(土) お金を守り増やす(2) 金融商品の仕組み(基礎編)

講師:行 真紀子

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。



③11月18日(土) 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)

講師:黒田 英明

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!!



④12月16日(土) お金を守り増やす(4) 生涯続くキャッシュフロー戦略(不動産編)

講師:行 真紀子

不動産投資の選択肢が広がるにつれ、新たに始める方も増えてきました。そこで不動産編として、最近の動向も踏まえた戦略についてお話します。



⑤1月13日(土) 幸せなセカンドライフ(1) どうなる?私の公的年金

講師:行 真紀子

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ご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。



⑥1月27日(土) 幸せなセカンドライフ(2) どうなる?私の保険選び

講師:行 真紀子

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の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。



⑦2月3日(土) 幸せなセカンドライフ(3) どうなる?私の終の住まい

講師:行 真紀子

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します。



⑧2月10日(土) 幸せな相続(1) ニコニコ円満・遺産分割術

講師:行 真紀子

【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。



⑨2月17日(土) 幸せな相続(2) どうなる相続税・贈与税?

講師:行 真紀子

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。



⑩3月3日(土) 幸せな相続(3) 今から始める相続対策!

講師:行 真紀子

「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。

