

大人の 塾

COLLEGE OF THIRD AGE
大人の魅力度 UP 講座

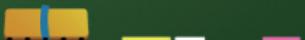


受講対象者 … 18 歳以上



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



(社) テラプロジェクト
お問合せ 電話 06-6312-3407

塾

SiN

2018 年 5 月
～
2018 年 9 月
開講

第 15 期 塾生募集

1 講座から受講可

入学試験・入学金なし

スケジュールは申込書をご覧ください。

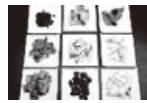
● 食品薬学(火曜日)

様々な薬用食品について分かりやすく解説します。

①5月29日(火) 医食同源 一食べ物に生葉のルーツを探るー

10:30~12:00 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言われます。薬の発展の歴史について説明します。



②6月5日(火) 漢方と薬用食品 一生薬と食べ物の狭間でー

10:30~12:00 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。



③6月12日(火) 茶花 ー救荒食からダイエット成分ー

10:30~12:00 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。そのルート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。



④6月26日(火) 蓮花 ーフラワーレメディーを科学するー

10:30~12:00 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。



⑤7月3日(火) 砂糖椰子 ー熱帯多雨地域に薬用食品を探るー

10:30~12:00 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。



⑥7月10日(火) サラシア ーインド伝統医学アーユルヴェーダからの贈り物ー

10:30~12:00 講師:吉川 雅之

サラシアは、強力なα-グルコシダーゼ阻害作用による糖吸收抑制作用などの多様な機能性を示したことから、特定保健用食品や機能性表示食品として認知されました。その臨床試験などの開発研究について説明します。



⑦7月24日(火) カンカ ータクラマカン砂漠の若返り薬ー

10:30~12:00 講師:吉川 雅之

カンカは、中国新疆ウイグル自治区の長寿郷ホータンに産するカンカニケジュウヨウの肉質茎で、古来、滋養強壮や補精薬として用いられてきました。そのアンチエイジング効果について解説します。



⑧8月7日(火) ローズヒップー西洋ハーブの機能性ー

10:30~12:00 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します。



⑨8月28日(火) マリヤハンドー ファラオの薬草ー

10:30~12:00 講師:吉川 雅之

エジプトのユナニ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。



⑩9月4日(火) 杜仲(トチュウ)は ー石三鳥の神木ー

10:30~12:00 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。



● 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。

①5月22日(火) 古代日本人の食文化

13:30~15:00 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。



②6月5日(火)

- 5大栄養素を学ぶー お砂糖・糖質、かしこく生かす方法

13:30~15:00 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。

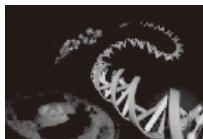


③6月12日(火)

食から見た遺伝子と遺伝子1

13:30~15:00 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、遺伝子診断とテラーメイト栄養指導について解説します。



④6月26日(火)

- 5大栄養素を学ぶー 長寿の秘訣は「そしゃく」で決まる

13:30~15:00 講師:畦西 克己

咀嚼は人が生きてゆくために必要な栄養素を食物として口から取り入れる営みの一部であり、脳の活性化にも繋がります。咀嚼の大切さと長寿との関係を解説します。



⑤7月3日(火)

- 5大栄養素を学ぶー たんぱく質がからだを作る

13:30~15:00 講師:駿河 康平

酵素はタンパク質、髪の毛や爪もタンパク質。魚や肉、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。



⑥7月10日(火)

- 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

13:30~15:00 講師:木村 泰裕

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。



⑦8月7日(火)

- 5大栄養素を学ぶー 脂質とDHAの活用

13:30~15:00 講師:近藤 慶子

脳卒中や心臓病などの動脈硬化による病気を予防し、健康で長生きするためにはどのような食事をすればいいでしょうか?脂質のはたらきについて説明します。



⑧8月28日(火)

- 5大栄養素を学ぶー ミネラルと骨粗鬆症

13:30~15:00 講師:木村 泰裕

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。

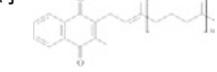


⑨9月4日(火)

食品の効能を通して食生活を見直そう!

13:30~15:00 講師:野口 聰子

アンチエイジング、眼鏡回復、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。



⑩9月11日(火)

和食の決め手!だしについて

13:30~15:00 講師:野口 聰子

日本の和食、特に鰯節、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。



● 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。

①5月18日(金) くすりの現在・過去・未来

13:30~15:00 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。



②5月25日(金) 抗生物質と耐性菌:抗菌薬の正しい飲み方

13:30~15:00 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。



③6月1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 -

13:30~15:00 講師:山口 明人

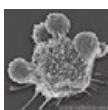
ウイルス感染症が問題にならない年はありません。なかでもインフルエンザはパンデミック(世界的流行)を起こす怖い感染症ですが、そのくすりは長足の進歩を遂げています。また、C型肝炎は治りにくいウイルス感染症の代表ですが、その薬物治療に革命的な新薬が登場しました。新しく問題となってきたウイルスと合わせて対策を考えていきたいと思います。



④6月8日(金) がん化学療法:余命を宣告されたらどうする

13:30~15:00 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、考えてみたいと思います。



⑤6月15日(金) 怖い糖尿病:人工透析にならないために

13:30~15:00 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。



⑥6月22日(金) 生活習慣病と宣告されたら

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…。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。



⑦6月29日(金) 心の病に付けるくすり

13:30~15:00 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。



⑧7月6日(金) 認知症、どうする?

13:30~15:00 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。



⑨7月20日(金) 漢方薬は役に立つ

13:30~15:00 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について考えたいと思います。



⑩8月31日(金) スーパーフードとサプリメントで健康生活

13:30~15:00 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)

お金を学び、人生設計を学びます。

①5月19日(土) 自分で作るライフプラン お金の貯まる仕組みとは?

11:00~12:30 講師:行 真紀子

自分で作るライフプラン お金の貯まる仕組みとは?お金を守り増やすために必要な基礎知識とは?人生でもっともお金がかかるものとは?誰でも続く家計簿の仕方をお伝えします。まずはお金のことを一緒に考えていきましょう。



②5月26日(土) 投資に必要な知識(1) 経済・金融のしくみ(基礎編)

11:00~12:30 講師:黒田 英利

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。しっかりと理解してから投資をはじめてみましょう。



③6月2日(土) 投資に必要な知識(2) 金融商品の仕組み(基礎編)

11:00~12:30 講師:黒田 英利

株式・債券・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によるリスクコントロールの基礎を学びます。



④6月9日(土) 投資に必要な知識(3) 投資で失敗しないために必要な知識(応用編)

11:00~12:30 講師:黒田 英利

キャッシュフローを生む具体的な方法を紹介します。投資で失敗しないためには、どうしたらよいのか、お話しします。



⑤6月23日(土) その他の投資(1) 確定拠出年金について

11:00~12:30 講師:行 真紀子

確定拠出年金「iDeCo(イデコ)」とは、どんな仕組み?税制のメリットは?今話題のiDeCoについて始める前に確認しておきましょう。



⑥6月30日(土) その他の投資(2) 仮想通貨について

11:00~12:30 講師:行 真紀子

仮想通貨の投資が流行っていますが、仮想通貨とはどのような仕組みか?他の投資比べてメリット・デメリット等、仮想通貨は今後どうなるのか?この機会に確認してください。



⑦7月7日(土) サラリーマンでもできる節税対策(基礎編)

11:00~12:30 講師:行 真紀子

サラリーマンでも簡単にできる節税対策とは?どのような対策があるのか?今話題のふるさと納税についてお話しします。



⑧7月14日(土) 幸せな相続(1)ニコニコ円満・遺産分割術

11:00~12:30 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ドイ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。



⑨7月21日(土) 幸せな相続(2)どうなる相続税・贈与税?

11:00~12:30 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。



⑩8月4日(土) 幸せな相続(3)今から始める相続対策!

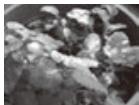
11:00~12:30 講師:行 真紀子

「備えあれば憂いなし。」とは特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。



● 特別講座

- ①6月27日(水) ハーブを育て、食する
10:30~12:00 講師:萩原 義久
キッチンガーデンでハーブを育てよう。
飾りながら香る楽しみ方、育てて食べる楽しさと健康について、お勧めハーブをお教えします。



- ②7月4日(水) グリーンクラフト講座○小さなインテリア植物作り!
10:30~12:00 講師:萩原 義久
銀イオン配合で抗菌と防臭機能を持つた再生紙を利用してかわいいベースを作ります。
色付けやデコレーションは自由自在。
あなただけの素敵インテリ植物を作ります。



- ③7月24日(火) 日本と世界の食文化の違い
13:30~15:00 講師:松田 久雄
イスラエル政府は2018年1月、暴れるロブスターを熱湯に放り込む従来の調理法を禁じ、事前に氷を冷やしてから絶命させることを義務付けたとする新聞記事が出ました。日本人には違和感を持つて受け止められていますが、このような法規が出てきた背景を食文化の違いから考えてみます。



- ④7月31日(火) 栄養療法で健康に
13:30~15:00 講師:松田 久雄
間違った食生活では往々にして動脈硬化やガン、高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、喘息、リウマチといった慢性疾患や生活習慣病が引き起こされる可能性が高いと考えられています。これを分子栄養医学的立場から考えてみたいと思います。



講 師 (50音順・敬称略)

畦西 克己(食品栄養学)
大阪大学歯学部附属病院 栄養管理室 副室長・博士

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
関西学院大学課外FP
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)
大阪大学名誉教授 招聘教授・「社団」テラプロジェクト 理事長

近藤 慶子(食品栄養学)
滋賀医科大学 特任助教・医学博士・管理栄養士

駿河 康平(食品栄養学)
株式会社紀文食品 国際事業室 企画部
食品機能開発担当部長 博士(生物資源科学)

野口 聰子(食品栄養学)
龍谷大学 准教授・管理栄養士

萩原 義久(特別講座)
株式会社 竹中庭園緑化 プランニングユニット チーフ

松田 久雄(特別講座)
羽衣国際大学 教授・博士(医学)・博士(人間科学)

山口 明人(健康薬学)
大阪大学名誉教授・特任教授
「社団」国際スーパーフード学術機構 理事長

行 真紀子(財産総合学)
アセッドライフコンサルティング(株)代表取締役
立命館大学 課外FP 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 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