

真の美しさとは内面の知力である
第三世代大学

大人の塾

SiN

COLLEGE OF THIRD AGE

～新たなコミュニティー作りの場～

第17期 申込書

2019年4月～9月開講

受講対象者 18歳以上

第17期 4月～9月

アンチエイジング学 火曜日

植物や食事で健康に若々しく過ごす秘訣を探ります。

① 4月23日(火) 化粧品科学～皮膚の構造と機能～
10:30～12:00 講師：吉川 雅之

皮膚は外界と接する人体最大の独立した臓器で、皮膚の機能が衰えると生体機能も低下します。化粧品は皮膚を防御し、正常に機能させる緩和な手法とも言えます。化粧品を解説した後に、皮膚の構造と機能について解説します。



② 5月14日(火) 美白の科学～メラニン産生の抑制～
10:30～12:00 講師：吉川 雅之

人間の皮膚の色はメラノサイトにおけるメラノソームの数と大きさにより決定されます。メラニンの生成と機能とともに、蓮花エキスなど美白化粧品原料について解説します。



③ 5月28日(火) 美肌の科学～光老化の予防～
10:30～12:00 講師：吉川 雅之

紫外線は日焼けを引き起こすだけでなく、光老化によるシミ、シワ、タルミなどの原因となります。光老化の予防効果のある桜花エキスなどスキンケア原料について解説します。



④ 6月4日(火) 育毛の科学～毛乳頭細胞の活性化～
10:30～12:00 講師：吉川 雅之

毛髪の生理と機能について解説するとともに、発毛効果のあるエビネ菌エキスや洗浄・抗菌効果のあるムクロジエキスなどのヘアケア原料について解説します。



⑤ 6月11日(火) 嗅覚の科学～香りの生理・心理効果～
10:30～12:00 講師：吉川 雅之

香料品という言葉がある様に、香料は化粧品と密接な関係があります。嗅覚のメカニズムとともに、精油を例にして香料の基原と機能について解説します。



⑥ 6月25日(火) 医食同源～生薬と薬用食品～
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を選び出されたと言われています。薬の発展の歴史について説明します。



⑦ 7月2日(火) 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！
10:30～12:00 講師：村岡 修

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収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。



⑧ 7月9日(火) 若返りシリーズ2 カンカ
砂漠の長寿食
10:30～12:00 講師：村岡 修

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ク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。



⑨ 8月27日(火) 若返りシリーズ3 茶花とローズヒップ
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いたします。



⑩ 9月3日(火) 薬木 杜仲の魅力
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。

① 4月23日(火) 5大栄養素を学ぶ
お砂糖を知り、お砂糖を生かす！
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。



② 5月14日(火) 5大栄養素を学ぶ
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。



③ 5月28日(火) 5大栄養素を学ぶ
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。



④ 6月4日(火) 5大栄養素を学ぶ 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。



⑤ 6月11日(火) 5大栄養素を学ぶ 脂質の活用と健康
13:30～15:00 講師：小林 昭雄
木村 泰裕

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どのような食事をすればいいのでしょうか？脂質のはたらきについて説明します。



⑥ 6月25日(火) 咀嚼の機能と効用～歯周病から認知症まで～
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。咀嚼の大切さと病気との関係を解説します。



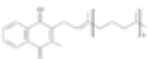
⑦ 7月2日(火) 縄文人が育んだ日本食文化
13:30～15:00 講師：吉田 茂男

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。



⑧ 8月20日(火) 食品の効能を通して食生活を見直そう！
10:30～12:00 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。



⑨ 9月3日(火) 食から見た遺伝と遺伝子1
13:30～15:00 講師：木村 泰裕

今日の献立は、遺伝子に聞いて見なさい。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。



⑩ 9月10日(火) 和食の決め手！だしについて
13:30～15:00 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。



第17期 4月～9月

スーパーフード学

ここまでわかった！健康と長寿の食材

水

曜日

- ① 5月8日(水) **健康と長寿につながるスーパーフード**
13:30～15:00 講師：小林 昭雄
スーパーフードとは何か？何となく健康に良い食品ということばかりですが、正しく理解している人は少ないのではないでしょうか。マクロビオティックで推奨される食材は、和のスーパーフード。本シリーズの概要を解説します。
- ② 5月22日(水) **最強の健康食、発酵食：和のスーパーフード**
(お酒、納豆、ぬか漬けなど)
13:30～15:00 講師：小林 昭雄
各国で伝統的に食されている発酵食品が見直されています。人類が食糧を保存する過程で、微生物や自家酵素が作用して出来上がった食の形態です。お酒や納豆、塩辛、鮎寿司などは和のスーパーフード。発酵食品について解説します。
- ③ 5月29日(水) **「脳、骨、血管」若さの鍵：ビタミン・ミネラルの超健康パワー！**
(カムカム、スピリリナ、他)
13:30～15:00 講師：木村 泰裕
ビタミン・ミネラルは5大栄養素に含まれますが、そのバランスが重要です。現代で特に不足しがちなビタミン・ミネラル、それを含むスーパーフード、スーパーフルーツを紹介しします。
- ④ 6月5日(水) **老化に負けるな！さびないカラダをつくるポリフェノール！**
(アサイー、ブルーベリー、他)
13:30～15:00 講師：木村 泰裕
ポリフェノールやカロテノイドなど、体の酸化を防ぐ成分は様々な植物に含まれますが、それらを特に多く含む代表的な食品と、健康との関係について考えます。
- ⑤ 6月12日(水) **血液がさらさらに？！血液力をアップして動脈硬化を予防！**
(チアシード、亜麻仁油、他)
13:30～15:00 講師：山口 明人
脂肪酸にも種類があり、αリノレン酸などは動脈硬化を予防すると言われています。チアシードなど注目の食材を紹介し、動物性脂肪も含めて、血液への影響、アレルギーとの関係などを学術的に解説します。
- ⑥ 6月26日(水) **美肌とアンチエイジングの秘密**
(アロエ、クコ、アーモンド、他)
13:30～15:00 講師：山口 明人
100歳人口が約7万にまで増え、長寿とアンチエイジングに結びつく食が注目されています。肌の健康はカラダの健康を写す鏡です。若さを保つために注目されている食材と、その効果について解説します。
- ⑦ 7月3日(水) **若さの秘訣は腸にあり！？プレバイオティクスを含む食材とは？**
(ヤコン・キヌア他種)
13:30～15:00 講師：山口 明人
食物繊維を食べると体に良いと言われるのはなぜでしょうか？食物繊維を消化する酵素をヒトは作り出せません。でも腸内の環境が良くなると健康になることがわかってきました。
- ⑧ 7月10日(水) **さらなる健康を求めて～ダイエット法と健康～**
13:30～15:00 講師：山口 明人
健康を保つために、日々の食が重要なことは誰もが認めています。健康に良い食品は一度食べたらそれで効くというものではありません。プームに踊らされずに本質を見極める目が必要です。

特別講座

- ① 6月28日(金) **ポリフェノール豊富な、ワインを知って健康で楽しい生活を！**
18:30～20:00 講師：山崎 大地
ワインはブドウに含まれている成分のほとんどをワインの中に取り入れています。その為、多くのミネラルやビタミン、ポリフェノールが含まれています。そのワインの魅力と、美味しく飲むためのコツを伝授いたします。
- ② 9月4日(水) **古くて新しい雑穀の魅力**
13:30～15:00 講師：梶川 愛
古来より日本人の食生活に密接な関わりのある雑穀。痩せた土地でも力強く育ち、栄養も豊富な事から古くて新しい食材として近年見直され、私たちのこれからの食や健康を支えてくれる重要な食糧です。彩とバリエーション豊かな雑穀の基礎を学びます。
- ③ 9月11日(水) **雑穀産地から学ぶ郷土料理と調理法**
13:30～15:00 講師：梶川 愛
様々な料理に使用されている雑穀。日本各地に存在した郷土料理を通じて雑穀料理の応用と魅力を再発見します。

健康薬学

代表的なくすりについて理解を深めます。

金

曜日

- ① 4月19日(金) **くすりってなに？**
13:30～15:00 講師：山口 明人
私たちの身の回りにはくすりがあふれています。特に高齢者になると毎日飲む方も多くいます。でも、そのくすりの本当の働きを存じですか？くすりの歴史や食生活との関係など、日常に役立つくすりの基礎を学びます。
- ② 5月10日(金) **怖い感染症とくすり**
13:30～15:00 講師：山口 明人
感染症になってもくすりを飲めば大丈夫と考えていませんか？今、抗生物質の効かない多剤耐性菌や、死亡率が異常に高いエボラ出血熱や鳥インフルエンザなど、怖い感染症が猛威を振るっています。仕組みと対抗手段について掘り下げて考えていきます。
- ③ 5月24日(金) **がんはくすりでは治るのか？**
13:30～15:00 講師：山口 明人
画期的ながん免疫治療薬オプジーボが話題です。抗がん剤の副作用は重く、がんは治ってもその副作用で命を落とすことも。抗がん剤の副作用は減ったか？がんが薬だけで治せる時代は来るか？急速に進歩する抗がん治療の最新線、抗がん剤を中心に解説します。
- ④ 5月31日(金) **生活習慣病といわれた時のくすりとのつきあい方**
13:30～15:00 講師：山口 明人
3大生活習慣病といえば、糖尿病、高血圧、脂質異常症。高齢の方はこのくすりを常用する方も多くいます。実は生活習慣より加齢が大きな原因なのです。また、健康診断で生活習慣病と診断された不安が老人性うつ病につながることも。生活習慣病との向き合い方やくすりの働きを深く考えていきます。
- ⑤ 6月14日(金) **加齢に伴う様々な疾患とくすり**
13:30～15:00 講師：山口 明人
世界で一番売上の多いくすりは、実は抗リウマチ薬なのです。そこには分子標的薬という画期的なくすりの活躍があります。加齢に伴う疾患の治療は現代医学の最先端。体がガタガタきたら寝たきり、なんて事態を避けるため、それを防ぐくすりとなった後のくすり、両面から学びます。
- ⑥ 6月21日(金) **高齢者の心の病とくすり**
13:30～15:00 講師：山口 明人
人生百年時代はもうすぐです。体に特に不調がなくても、老人性うつ病に罹り、悶々として余生を送るのは避けたいですね。心の健康は健康長寿に不可欠。心はくすりでも健康に保てます。老人の罹りやすい神経症や老人性うつ病のくすりについて学びます。
- ⑦ 7月5日(金) **認知症とくすり**
13:30～15:00 講師：山口 明人
後期高齢者の3分の1が認知症と言われる時代。体が健康でも、心が無明の闇に閉ざされてはつまらないし、周囲の人にも多大の迷惑を及ぼします。現在使われているくすりや正しい服用法を学びつつ、今盛んに研究が進む認知症根本治療薬を知り、近未来への希望を見出したいと思っています。
- ⑧ 7月12日(金) **漢方薬は役に立つ**
13:30～15:00 講師：山口 明人
漢方薬を使うという方は多い反面、得度が知れない、効き目が良くないと思う方もいるのでは？現在主流の西洋薬とは作用も用法も全く違う漢方薬。その成り立ちと背後にある考え方、漢方薬本来の使い方や即効性の漢方薬などを学び、未病の段階で病を抑えるのに役立てましょう。
- ⑨ 7月19日(金) **サプリメント・スーパーフードを食生活の改善に生かす**
13:30～15:00 講師：山口 明人
サプリメントを常用する高齢者の方は多いと思います。本来は偏った食生活で不足する必須栄養成分を補うものですが、今日では多様なうたい文句で販売され、効果があるものもないもの様々です。また近年注目のスーパーフードは、食生活改善に有用です。働きをしっかりと理解し、役立つものか否かを見分ける目を育てます。
- ⑩ 8月30日(金) **終末期医療を考える**
13:30～15:00 講師：山口 明人
高齢者には、死をいかに迎えるかは切実な問題。老衰による自然な死が理想ですが、現代の死亡診断書に「老衰死」は無いことはご存知ですか？現代医療は、病状治療に特化し、死にはあまり顧みられません。誰しも訪れる死と向き合うことも必要ではないでしょうか。終末期医療の問題点と対処方法などの理解を深めていきます。



財産総合学

お金を学び、人生設計を学びます。

土

曜日

① 5月 18日(土)

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～

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

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 6月 1日(土)

お金を増やす(1) 経済・金融のしくみ (基礎編)

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

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 29日(土)

お金を増やす(2) 金融商品の仕組み (基礎編)

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

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 7月 6日(土)

お金を増やす(3) 投資で失敗しないための

必要な知識(応用編)

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

投資で失敗しないためにはどうしたらよいのか？情報の取り方をお話していきます。



⑤ 7月 13日(土)

幸せなセカンドライフ (1) どうなの？私の保険選び

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

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。



⑥ 7月 20日(土)

幸せなセカンドライフ (2) どうする？私の終の住まい

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

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。



⑦ 7月 27日(土)

サラリーマン・年金受給者でもできる節税対策

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

サラリーマン・年金受給者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もお話していきます。



⑧ 8月 3日(土)

幸せな相続 (1) ニコニコ円満・遺産分割術

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

【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 24日(土)

幸せな相続 (2) どうなる相続税・贈与税？

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

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 7日(土)

幸せな相続 (3) 今から始める相続対策！

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

「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

新時代に情報アップデート！

個性あふれる先生方と学びを楽しみましょう！ (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



梶川 愛 (特別講座)
雑穀クリエイター



木村 泰裕 (食品栄養学・スーパーフード学)
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



小林 昭雄 (食品栄養学・アンチエイジング学・スーパーフード学)
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



駿河 康平 (食品栄養学)
株式会社紀文食品 国際事業室・博士 (生物資源科学)



野口 聡子 (食品栄養学)
龍谷大学 准教授・管理栄養士



宮本 由佳 (財産総合学)
宮本コンサルティング株式会社 取締役
大阪経済大学他課外 FP
CFP・宅建士・住宅ローンアドバイザー



村岡 修 (アンチエイジング学)
近畿大学 名誉教授・客員教授



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



山崎 大地 (特別講座)
エノテカ大阪店 店長、ワインソムリエ



吉川 雅之 (アンチエイジング学)
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



食・栄養・健康・お金 賢く学んで豊かな未来を！



交流会を開催



修了証書の授与



それぞれの科目で10講座受講された塾生には学びの証しとして科目修了証書を授与します。この機会にチャレンジしてください。

修了生の喜びの声

食品栄養学

情報に左右されない正しい知識が学べた。(42歳女性)
長寿が何で決まるのか詳しく学べた。(58歳男性)

アンチエイジング学 (旧食品薬学)

食を学び、カラダの中から健康になりたい。(56歳女性)
食べ物の様々な健康パワーは凄いと思う。(63歳男性)

健康薬学

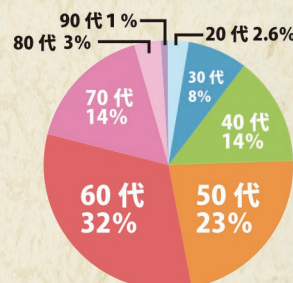
病気とくすりの関係が良く分かった。(54歳女性)
インフルエンザウイルスが良く分かった。(29歳男性)

財産総合学

早く受講しておけばよかった。(32歳男性)
孫や若い世代にも是非聞かせたい！(64歳女性)

受講者の年代

60代を中心に20代から80代まで幅広い年代より支持されています。



受講者の男女比

女性の受講生が多いのも大人の塾 SiN の特徴です。

