

真の楽しさとは内面の知力である
第三世代大学



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、皮膚の機能が表えると生体機能も低下します。化粧は皮膚を防御し、正常に機能させる緩和な手法とも言えます。化粧品を概説した後に、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

人類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、蘭エキスや洗浄・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

香粧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が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

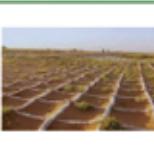
サラシアは、強力なα-グルコシダーゼ阻害作用による糖吸収抑制作用などの多様な機能性を示したことから、特定保健用食品や機能性表示食品として認知されました。その臨床試験などの開発研究について説明します。



- 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。



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。



- ⑥ 6月 25日(火) 5大栄養素を学ぶ 咀しゃくの機能と効用～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) 5大栄養素を学ぶ 縄文人が育んだ日本食文化

13:30～15:00 講師：吉田 茂男

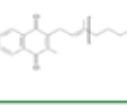
古代日本人は、本格的な農耕を行わず、狩猟採集を基盤としながら、1万年もの長期にわたって持続可能な社会を作りあげていた。従来の文明論を根底から掘さぶる、その秘密を探ります。



- 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 聰子

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、遺伝子診断とデータ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 聰子

日本の和食、特に鰯節、昆布、いりごなど日本の誇る「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はわかりますが、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、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、スピルリナ、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、動物性脂肪酸も含めて、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中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、その効能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！？ ブレバイオティクスを含む食材とは？ (ヤーコン・キヌア他編) 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つきました。



- 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。ブームに踊られずに本質を見極める目が必要です。



- 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、美味しい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。産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、私たちのこれから食や健康を支えてくれる重要な資産です。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) 雜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。



特別講座

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いはず。でも、そのくすりの本当の働きをご存じですか？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。



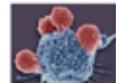
- ② 5月 10日(金) 怖い感染症とくすり

13:30～15:00 講師：山口 明人
感染症になってしまふくすりを飲めば丈夫と考えていませんか？今、抗生素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ブジーポが話題です。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前線を、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いはず。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とされます。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
世界で一番売上高の多いくすりは、実は抗リュウマチ薬なのです。そこには分子標的医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。体にガタがきて寝つきに、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とも、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よね。心の健康は健康長寿に不可欠。心はくすりで健康に保てます。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分の一が認知症と言われる時代。体が健康でも、心が無明の間に閉ざされてしまうはつまらないし、周囲の人にも多くの迷惑を及ぼします。現在使われているくすりと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、得体が知れない、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が多いと思います。本薬は偏った食生活で不足する必須栄養成分を補うのですが、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。働きをしっかり理解し、役立つものが何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、病気治療に特化し、死に方にはあまり顧みられませんが、誰しもに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

正しく仕組みを作つてから過ごす人生と、過ぎ去つてから仕組みを作つておけばと振り返る人生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よう。



- ② **6月 1日(土)** お金を取り増やす(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)** お金を取り増やす(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)** お金を取り増やす(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でいきます。



- 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が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でいきます。



- 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。





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)



畠西 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 聰子 (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

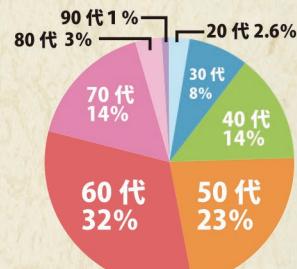
病気とくすりの関係が良く分かった。(54歳女性)
インフルエンザウイルスが良く分かった。(29歳男性)

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。

