

## 食品栄養学

食・栄養・健康について根底から学びます。

①10月6日(火)

13:30～15:00

健康の基本-5大栄養素を学ぶ-  
糖質制限ダイエット?糖質への正しい知識を活かし健康に!

講師:小林 昭雄

火曜日



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、特徴について解説します。

②10月13日(火)

13:30～15:00

健康の基本-5大栄養素を学ぶ-  
カラダをつくる様々なタンパク質と働き

講師:駿河 康平



酵素はたんぱく質、髪の毛や爪もたんぱく質。魚や肉、豆腐もたんぱく質リッチの食品です。たんぱく質とは何かを解説します。

③10月27日(火)

13:30～15:00

健康の基本-5大栄養素を学ぶ-  
動脈硬化、認知症をビタミンで予防!?

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やってつくり、維持するのか?ビタミンの役割を平易に説明します。

④11月10日(火)

13:30～15:00

健康の基本-5大栄養素を学ぶ-  
脂質を知り細胞と血管の若さを保つ!

講師:中井 久美子



脳卒中や心臓病などの循環器系疾患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でしょうか?脂質のはたらきについて説明します。

⑤11月24日(火)

13:30～15:00

健康の基本-5大栄養素を学ぶ-  
ミネラル ~骨粗鬆症・鉄欠乏性貧血と減塩法を学ぶ~

講師:中井 久美子



ミネラルは私たちの体の一部であり、体液量や酸・アルカリ度の調整、筋肉や神経のはたらきの調節にも欠かせません。さらに、ビタミンと同様に、炭水化物やたんぱく質、脂質の代謝にも深く関わっています。

⑥12月1日(火)

13:30～15:00

「高齢者と低栄養」~高齢者の食事を考える~

講師:畠西 克己



老化に伴い体の機能や免疫力などが低下すると、持病や新たな病気を発症します。とするとます体の働きを悪化させ、低栄養を引き起します。高齢者の低栄養を予防するためには、日常生活での食事が大切であり、疾患と食事療法について解説します。

⑦12月8日(火)

13:30～15:00

縄文人が育んだ食文化

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搖さぶる、その秘密を探ります。

⑧1月12日(火)

13:30～15:00

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ド栄養指導について解説します。

⑨1月26日(火)

13:30～15:00

食品の効能を知り食生活を見直そう!

講師:野口 聰子



アンチエイジング、眼精疲労回復、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。

⑩2月2日(火)

13:30～15:00

和食の決め手!だしについて

講師:野口 聰子



日本の和食、特に鰆節、昆布、いりこなど日本の誇る「だし」を学びましょう!うま味の成分、グルタミン酸、イノシン酸などをもとに解説します。

火曜日

## スーパード・アンチエイジング学

ここまでわかった! 健康と長寿の食材

①10月7日(水)

13:30～15:00

健康と長寿につながるスーパード  
~日本が誇る発酵食~



講師:小林 昭雄

②10月14日(水)

13:30～15:00

アンチエイジングと医食同源  
~抗老化生薬と薬用食品~



講師:吉川 雅之

③10月28日(水)

13:30～15:00

古くて新しい雑穀の魅力

13:30～15:00

講師:梶川 愛



④11月4日(水)

13:30～15:00

若返りシリーズ カンカ 砂漠の長寿食



講師:村岡 修

⑤11月11日(水)

13:30～15:00

老化に負けるな!  
さばないカラダをつくるポリフェノール



講師:木村 泰裕

⑥11月25日(水)

13:30～15:00

スーパードとサプリメントの微妙な関係!?



講師:山口 明人

⑦12月2日(水)

13:30～15:00

血液がサラサラに!?

血液力をアップして動脈硬化を予防!



講師:山口 明人

⑧12月9日(水)

13:30～15:00

美肌とアンチエイジングの秘密



講師:山口 明人

⑨1月13日(水)

13:30～15:00

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?



講師:山口 明人

⑩2月3日(水)

13:30～15:00

デトックスで体の中からきれいになる



講師:山口 明人





# 第三世代大学 大人の塾SiN 第20期開講スケジュール

## 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

- ①10月9日(金) 感染症との戦いの歴史に学び、新型コロナとどう向き合う  
13:30~15:00

講師:山口 明人

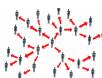
ベスト、コレラ、スペイン風邪など、人類は度々感染症のパンデミックに襲われ、戦ってきました。現在、新型コロナウイルスが世界的に大流行していますが、過去の感染症の歴史から学び、どのように向き合っていくかを解説します。



- ②10月30日(金) ウィルス感染症の基礎の基礎  
13:30~15:00

講師:山口 明人

現在、新型コロナウイルスによる感染症が世界的に大流行していますが、そもそも感染症とはどのように発症して、どのように感染が広がっていくのでしょうか？



- ③11月6日(金) がん治療薬が大きく変わりつつあります  
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あります。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のか？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。



- ④11月13日(金) 糖尿病は治る  
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。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になったり、高血圧から脳出血へつながるなど、大変怖い疾患の引き金になります。糖尿病とくすりの関係を学びます。



- ⑤11月27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。体にガタがきて寝たきりになんて事態を避けるため、それを防ぐくすりとなつた後のくすり、両面から学びます。



- ⑥12月4日(金) 高齢者のこころの病にくすりは効く  
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。心はよくすれば健常に乗ります。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。



- ⑦12月11日(金) 認知症は予防・治療できるのか  
13:30~15:00

講師:山口 明人

後期高齢者の3人に1人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こともあります。周囲の人にも多くな迷惑を及ぼします。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。



- ⑧1月29日(金) 高血圧・脂質異常症とくすりの悩ましい関係  
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、脂質異常症ですが、これらは実は生活習慣より年齢が大きな原因なのです。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。高血圧や脂質異常症との向き合い方や、くすりの働きを深く考えていきます。



- ⑨2月5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す。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。



- ⑩2月12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て「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きます。



土  
曜日

## 財産総合学

お金を学び、人生設計を学びます。

- ①10月10日(土) 自然災害に備える  
火災保険・自動車保険編  
10:30~12:00

講師:宮本 由佳

毎年、全国各地で発生している自然災害。あなたの保険は、自然災害に対応していますか？見直しのポイントと最新情報をお伝えします。



- ②10月31日(土) ~葬?就葬?一般葬?~  
知っているようで知らないお葬式の「お金」と「遺族の心」のはなし  
10:30~12:00

講師:藤井 奈緒

なかなか聞けない「お葬式」のお話を、費用と感情の側面から詳しく解説いたします。



- ③11月7日(土) 民法改正  
自筆証書遺言の保管制度について  
10:30~12:00

講師:宮本 由佳

7月10日から自筆証書遺言を法務局へ保管できる制度が始まりました。遺言書の仕組みから改正の内容まで詳しくお伝えします。



- ④11月14日(土) お金を守り増やす  
経済・金融の仕組み(基礎編)  
10:30~12:00

講師:宮本 由佳

世界の経済・為替・金利・株価の動きを理解することは非常に重要です。難しいと敬遠されるがちな経済用語もやさしく解説します。



- ⑤11月21日(土) 新聞の読み方・活かし方 (基礎編)  
10:30~12:00

講師:宮本 由佳

新聞の読み方が変われば生活も変ります。  
新聞の構成を知れば、短時間で情報収集が出来ます！  
楽しくなる新聞の読み方をお伝えします。



- ⑥12月5日(土) 新聞の読み方・活かし方 (応用編)  
10:30~12:00

講師:宮本 由佳

新聞の読み方が変われば、景気や経済の先行きが見える？！  
ビジネス・資産運用に生かせる情報が満載。  
情報感度を磨く読み方をお伝えします。



- ⑦12月12日(土) ~書かなくちゃ！けどなかなか書けない！~  
絶対に書ける★エンディングノートの書き方・作り方  
10:30~12:00

講師:藤井 奈緒

終活の第一歩！分かっていてもなかなか書けないエンディングノート。  
なぜ書けないのかの理由を知り、伝えるべきことの優先順位を考え、最後まで書き上げる極意をお伝えします。



- ⑧1月16日(土) 知っているようで知らない公的年金制度  
10:30~12:00

講師:宮本 由佳

公的年金は、セカンドライフを支える大切なお金です。  
仕組みを知って、今後の資産形成を考えるきっかけにしましょう。



- ⑨1月23日(土) お金を守り増やす  
NISA、確定拠出型年金とは？  
10:30~12:00

講師:宮本 由佳

NISAと確定拠出型年金の違いは？  
つみたてNISA、2024年から始まる新NISAも含めて、詳しくお話しします。



- ⑩1月30日(土) 人生100年時代 自分の財産をどう守る？  
家族信託、後見制度  
10:30~12:00

講師:宮本 由佳

相続対策だけで大丈夫ですか？  
介護や認知症になった時の対策も必要です。いざという時の制度についてお伝えします。



食品栄養学・スーパーフード、  
アンチエイジング学は表面に掲載