

第三世代大学 大人の塾SiN 第20期開講スケジュール

食品栄養学

食・栄養・健康について根底から学びます。

火
曜日

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



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
リッチな食品です。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。

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：畦西 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。するとますます体の働きを悪化させ、低栄養を引き起こし
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揺さぶる、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か。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。

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 聡子



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 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」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。

水
曜日

スーパーフード・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フード
～日本が誇る発酵食～

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のでしょうか。マクロバイオテックで
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。

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



人類が薬を発見した経緯の一つとして、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。

③10月28日(水)

13:30～15:00

古くて新しい雑穀の魅力

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、栄養も豊富なことから古くて新しい食材として近年見直され、私達のこ
れからの食や健康を支えてくれる重要な資源です。彩りとバリエーション豊か
な雑穀の基礎を学びます。

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



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
肉質室で、古来より滋養強壮や補精薬として用いられてきました。

⑤11月11日(水)

13:30～15:00

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

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。

⑥11月25日(水)

13:30～15:00

スーパーフードとサプリメントの微妙な関係！？

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
必須栄養成分を補つものですが、今日では多様な商品があり、効果があるもの無いの
様々です。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。

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



脂肪酸にも種類があり、αリノレン酸など、動脈硬化を予防すると言われ
ています。チアシード、亜麻仁油など、注目の食材を紹介します。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。

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



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。

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



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が、腸内環境を改善することがわかってきました。
腸内の環境が良くなるとどのようなメリットがあるのか、健康との関わりについて解
説します。

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



肝臓はたんぱく質やビタミンをつくるとともに、解毒作用も請け負っています。
肝臓の働きを助ける食品を紹介し、細胞の新陳代謝についても考えます。

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

金
曜日

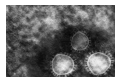
代表的なくすりについて理解を深めます。

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

ペスト、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) ウイ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？ ウイルス感染症について基礎から解説します。



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のか？急速に進化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った後のくすり、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。



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、心が無明の闇に閉ざされてはつまらない。周囲の人にも多大な迷惑を及ぼします。現在使われているくすり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加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「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、死に方はあまり顧みられませんが、誰に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

土
曜日

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) ～直葬？家族葬？一般葬？～ 知っているようで知らない葬式の「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わります。新聞の構成を知れば、短時間で情報収集が出来る！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。

