



食品栄養学

食・栄養・健康について根底から学びます。

① 4月11日 (火) 健康の基本 - 5大栄養素を学ぶ - 糖質への正しい知識を活かして健康に!
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、特徴について解説します。

② 4月25日 (火) 健康の基本 - 5大栄養素を学ぶ - カラダをつくる様々なたんぱく質とその働き
13:30~15:00 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。

③ 5月9日 (火) 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!
13:30~15:00 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。

④ 5月23日 (火) 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!
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。

⑤ 5月30日 (火) 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~
13:30~15:00 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。

⑥ 6月6日 (火) 食から見た遺伝と遺伝子
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、遺伝子診断とテーラーメイド栄養指導について解説します。

⑦ 6月13日 (火) 高齢者の病気と食事について理解し、健康維持に生かそう!
13:30~15:00 講師: 畦西 克己

代表的な高齢者の病気として、フレイル、サルコペニア、嚥下機能低下、認知症、骨粗鬆症などがあります。これらの病気の要因と予防について解説します。

⑧ 6月27日 (火) 縄文人が育んだ食文化
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きた。従来の文明論を根底から揺さぶる、その秘密を探ります。

⑨ 6月30日 (金) 食品の効能を知り食生活を見直そう!
10:00~12:30 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。

⑩ 7月7日 (金) 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」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。

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

① 4月12日 (水) 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~
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になりますが、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 4月26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!
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。

③ 5月19日 (金) 身近な食品中の有効化学成分、あれこれ
13:30~15:00 講師: 村岡 修

※ 内容調整中

④ 5月24日 (水) 微生物によるものづくり 酵母、カビ、バクテリアの力
13:30~15:00 講師: 小林昭雄

食品・化学品また、製菓業において、微生物の力を利用した様々の製品が私たちの生活に活用されています。モノづくりに使われる微生物は、バクテリア、カビ、酵母が主力で、それぞれ特徴的な酵素を生産し複雑な反応を触媒したり、微生物自体が生産する様々な有用物質が市販されています。酵素とは、何か、酵素のもつ特徴について学び、身の回りの発酵食品に関する新たな知識を身につけることを目的とした授業。

⑤ 5月31日 (水) アンチエイジングと医食同源~ 抗老化生薬と薬用食品~
13:30~15:00 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り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。

⑥ 6月7日 (水) 魅惑の発酵食品
13:30~15:00 講師: 山口 明人

人間はなぜ食品を発酵させるのか? 日本と西洋の発酵食品を幅広く探り、発酵の意味を問う。

⑦ 6月14日 (水) 青魚と昆布
13:30~15:00 講師: 山口 明人

海産物は健康成分の宝庫。イヌイットに心疾患が少ないのはなぜ?

⑧ 6月28日 (水) ビールとワインの歴史
13:30~15:00 講師: 山口 明人

併せて日本酒の歴史も。アルコール飲料は体に良いのか悪いのか。文字の発祥はビールのツケを記録するためだった!?

⑨ 7月5日 (水) 流行の兆し!? ビーガン食の光と影
13:30~15:00 講師: 山口 明人

ビーガンとベジタリアンは根本的に違う。今こそ生物の食物連鎖の意味を問う。人間は肉食獣か草食獣か。

⑩ 7月12日 (水) プロポリスとビーポーレン 蜂と人間の深い関係
13:30~15:00 講師: 山口 明人

蜂蜜とローヤルゼリー、プロポリスからビーポーレンまで、蜂蜜関連食品の魅力を深掘りします。

健康薬学

身近な疾患とその治療薬。西洋薬と漢方薬との対比。

① 4月14日 (金) 西洋薬と漢方薬、その光と影
13:30~15:00 講師: 山口 明人

西洋薬と漢方薬には人類の真反対の考え方が反映している。今こそ両者の補完関係に注目。

② 4月21日 (金) 風邪は万病のもと
13:30~15:00 講師: 山口 明人

今では体質改善の薬と思われる漢方薬ももともと風邪薬だった。細菌、ウイルス感染症の薬から解熱薬、鎮咳薬までを西洋薬と漢方薬を対比して幅広く解説します。

③ 4月28日 (金) がんと免疫の深い関係
13:30~15:00 講師: 山口 明人

恐ろしい殺細胞性抗がん剤から分子標的抗がん剤への21世紀革命を経て、免疫の力でがんを予防・治療する未来が見えてきています。がん緩和ケアまで幅広く解説します。

④ 5月26日 (金) 便秘は辛い
13:30~15:00 講師: 山口 明人

便秘を治す西洋薬と漢方薬を比較解説し、自分に合った体質改善の方法を見つけるお手伝いをします。

⑤ 6月2日 (金) 鎮痛薬
13:30~15:00 講師: 山口 明人

腰痛・胃痛・頭痛・内臓痛。様々な痛み、嫌ですよね。そのような痛みを緩和してくれる鎮痛薬を、飲み薬・座薬・湿布、西洋薬と漢方の鎮痛薬から腰痛治療の最前線まで解説します。

⑥ 6月9日 (金) 動脈硬化と心疾患の薬
13:30~15:00 講師: 山口 明人

動脈硬化予防の西洋薬と漢方薬のアプローチを比較。アテローム性動脈硬化を防ぐにはりんごが良い!?

⑦ 6月16日 (金) 老人性うつ病とその薬
13:30~15:00 講師: 山口 明人

老人のフレイルの大きな原因はうつ病。西洋薬の抗不安薬、抗うつ薬から漢方薬の安神剤まで、幅広く学び、うつ病を吹っ飛ばす明るい老後を手に入れましょう。

⑧ 6月23日 (金) インスリンに頼らない糖尿病の薬
13:30~15:00 講師: 山口 明人

疲弊したインスリン分泌細胞を鞭打つ薬よさようなら、インスリンによる低血糖の危険よさようなら、インスリンに頼らない体質改善の薬が目ざされています。糖尿病に対する漢方薬的アプローチも併せて解説。

⑨ 6月30日 (金) 冷え性とその対策
13:30~15:00 講師: 山口 明人

冷え性は漢方薬の得意分野。西洋薬のアプローチとの違いを詳しく。

⑩ 7月14日 (金) 寿命と老化の秘密
13:30~15:00 講師: 山口 明人

アンチエイジングは寿命を短縮する! 寿命を伸ばす薬は果たして存在するのか! 寿命と老化の関係から見てくるものとは。

特別講座

90代になっても元気に歩ける3拍子ウォークのススメ~正しい体づくり~

① 4月22日 (土) 10:30~12:00 講師: 山口 マユウ

90代を自分らしく楽しく生きる為の体の動かし方を座学と実技で伝授します。足・膝・腰に違和感を感じている方におすすめ。動きやすい服装で水分を持ってお越しください。

② 5月20日 (土) 90代になっても元気に歩ける3拍子ウォークのススメ~正しい歩行編~
10:30~12:00 講師: 若槻・山口

90代を自分らしく楽しく生きる為の正しい歩き方を座学と実技で伝授します。最近、歩行スピードが遅くなった、すぐに疲れるなど気になっている方におすすめ。動きやすい服装で水分を持ってお越しください。

③ 6月17日 (土) 90代になっても元気に歩ける3拍子ウォークのススメ~正しい姿勢編~
10:30~12:00 講師: 若槻・山口

90代を自分らしく楽しく生きる為の正しい姿勢づくりを座学と実技で伝授します。猫背・背中が丸い・腰をそっているなど気になっている方におすすめ。動きやすい服装で水分を持ってお越しください。

④ 7月15日 (土) 90代になっても元気に歩ける3拍子ウォークのススメ~おうち編~
10:30~12:00 講師: 若槻・山口

90代を自分らしく楽しく生きる為の体の動かし方を座学と実技で伝授します。暑い時期、おうちでできる簡単ウォークエクササイズ。動きやすい服装で水分を持ってお越しください。



<特別講座のチケットに関して>

- ① 一括購入チケット: ¥6,000
教科書と全4講座分チケットのセット。
1回ずつ購入するより20%ほどお得です!
- ② 各回個別チケット(教科書あり): ¥2,930
教科書(4講座分の内容を含みます)と1回分の講座のチケットです。
- ③ 各回個別チケット(教科書なし): ¥1,500
2回目以降の受講で既に教科書をお持ちの方の為に1回分の講座チケットです。

※ 黄色で色付けされている講義に関しては曜日若しくは時間が通常の開催と異なる講義ですので、受講の際はお気を付け下さい。