

食品栄養学 火

食・栄養・健康について根底から学びます。

- ① 5月10日 (火) **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!**
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 5月24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31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。
- ④ 6月7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。
- ⑤ 6月14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、体容量や酸・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22日 (水) **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: 哇西 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。
- ⑦ 7月5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。
- ⑧ 7月12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、遺伝子診断とテラーメイド栄養指導について解説します。
- ⑨ 8月30日 (火) **食品の効能を知り食生活を見直そう!**
13:30~15:00 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 9月6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」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 水

ここまでわかった! 健康と長寿の食材

- ① 5月11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ではありますが、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25日 (水) **杜仲樹のポテンシャル、中国秘話と最新研究**
13:30~15:00 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建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。
- ③ 6月1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。
- ④ 6月8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。
- ⑤ 6月17日 (金) **若返りシリーズ カンカ 砂漠の長寿食**
13:30~15:00 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、古来より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。
- ⑥ 6月29日 (水) **スーパーフードとサプリメントの微妙な関係!?**
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、今日では多様な商品があり、効果があるもの無いもの様々です。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。
- ⑦ 7月6日 (水) **血液がサラサラに 血液力をアップして動脈硬化を予防!**
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、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、注目の食材を紹介いたします。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。
- ⑧ 7月13日 (水) **アンチエイジングと寿命の秘密**
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、その効果について解説します。
- ⑨ 8月24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?**
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こと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。
- ⑩ 8月31日 (水) **デトックスで体の中からきれいになる**
13:30~15:00 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。

健康薬学 金

代表的なくすりについて理解を深めます。

- ① 5月13日 (金) **新型コロナウイルス・パンデミックとはいったいなんだったのか。その歴史的意義を考える**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

100年に一度の世界大騒動が残した教訓とはいったいなんなのか、また、人間の感染症との戦いにどのような転機をもたらしたのかを、改めて冷静に考えてみたいと思います。
- ② 5月20日 (金) **怖い感染症、基礎の基礎**
13:30~15:00 講師: 山口 明人

抗生物質の発見以来、私たちは、感染症が人類の歴史の中で最大の死因であったことをすっかり忘却していました。新型コロナ騒ぎの中で、感染症は決して過去の脅威ではなかったことを改めて思い知らされました。人類と感染症の戦いの現在地を今確かめておくことはとても大切なことです。この回は、細菌とウイルス感染症の基礎の基礎を改めて振り返ってみたいと思います。
- ③ 6月3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。
- ④ 6月10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。
- ⑤ 7月1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。
- ⑥ 7月8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。
- ⑦ 7月15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。
- ⑧ 7月22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し、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と同じく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えます。
- ⑨ 8月26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。
- ⑩ 9月2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? 現代医療は病気を治療に特化し、死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。