

食品栄養学 火 <small>食・栄養・健康について根底から学びます。</small>	スーパーフード・アンチエイジング学 水 <small>ここまでわかった！健康と長寿の食材</small>	健康薬学 金 <small>身近な疾患とその治療薬。西洋薬と漢方薬との対比。</small>	特別講座
① 11月7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 <small>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。</small>	① 11月8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 <small>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。</small>	① 11月10日 (金) 骨の病に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>老人が寝たきりになる原因の多くは骨折です。その元は骨粗鬆症。その予防と治療について骨の仕組みに遡って考えます。</small>	① 2月前半 (予定) (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～正しい体づくり～ 10:30~12:00 講師:山口 マユウ <small>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。</small>
② 11月28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 <small>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。</small>	② 11月22日 (水) 身近な機能性食品中の有効成分とその働き 13:30~15:00 講師:村岡 修 <small>※ 内容調整中</small>	② 11月24日 (金) 心臓の病に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>心臓は生きるために一番大切な器官。狭心症、心筋梗塞などの心疾患は三大死因の一つ。心臓の仕組みから予防と治療を考えます。</small>	② 2月後半 (予定) (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 <small>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。</small>
③ 12月12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 <small>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。</small>	③ 11月29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 <small>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。</small>	③ 12月1日 (金) 肺の病に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>肺は空気の取り入れ口。同時に感染症の窓でもあります。コロナで懲りた感染症。人の肺の仕組みから感染症対策を考えます。</small>	③ 3月前半 (予定) (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 <small>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。</small>
④ 1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 <small>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のでしょうか？脂質のはたらきについて説明します。</small>	④ 12月13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 <small>食品・化粧品また、製薬業において、微生物の力を利用した様々な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、微生物自身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しても新たな知識を身につけることを目的とした授業。</small>	④ 12月15日 (金) 脳の病に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>人が人であるのは脳のゆえ。認知症は人の終焉への旅路。果たして認知症は克服できるのか、最新の知見から考えます。</small>	④ 3月後半 (予定) (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 <small>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。</small>
⑤ 1月23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～ 13:30~15:00 講師:中井 久美子 <small>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。</small>	⑤ 1月24日 (水) 抗老化生薬とメディシナルプラワー 13:30~15:00 講師:吉川 雅之 <small>中国最古の本草書「神農本草経」には、最も重要な上薬として不老長生、生命を養う効果のある生薬が記載されています。また、欧州ではプラワーレメディ(花療法)によるアンチエイジング効果が知られています。本講義ではこれらの伝承療法で用いられる抗老化生薬と薬用花について解説します。</small>	⑤ 1月19日 (金) 心の病に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>心の病も脳の病ですが、外科的な脳の異変が見当たりません。人が人である故の病について考えます。</small>	
⑥ 1月30日 (火) 縄文人が育んだ食文化 13:30~15:00 講師:吉田 茂男 <small>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。</small>	⑥ 1月31日 (水) サプリメントとスーパーフード どっちが良い 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>栄養不足を補うサプリメントのような効果のあるスーパーフードが注目されています。</small>	⑥ 2月9日 (金) 胃腸の病に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>健康な胃腸は元気な老後の大切なパートナー。胃潰瘍、便秘、フレイルなど様々な胃腸の疾患と薬を考えます。</small>	<p><特別講座のチケットに関して></p> <p>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!</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
⑦ 2月13日 (火) 高齢者の病氣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 <small>代表的な高齢者の病氣として、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。これらの病氣の要因と予防について解説します。</small>	⑦ 2月14日 (水) 血液がサラサラになる脂肪とは 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>あなたは脂肪を嫌っていませんか？ちょっと待ってください。体にとても良い脂肪もあるんです。</small>	⑦ 3月1日 (金) 腰痛に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>死に至る病ではありませんが、腰痛、嫌ですよねえ。フレイルへの道まっしぐら。なんとかしたいです。</small>	
⑧ 2月27日 (火) 食生活について見直すヒントについて～塩分、脂質を中心に～ 13:30~15:00 講師:野口 聡子 <small>※ 内容調整中</small>	⑧ 2月28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 <small>老化は体の錆つきです。錆びないためにはどうすれば良いか考えましょう。</small>	⑧ 3月8日 (金) 腎臓の病に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>腎臓は排泄器官だけでなく、様々なホルモンにより体をコントロールしています。腎臓の仕組みから薬を考えます。</small>	
⑨ 3月5日 (火) 食から見た遺伝と遺伝子 13:30~15:00 講師:木村 泰裕 <small>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。</small>	⑨ 3月6日 (水) 若さの秘訣は腸にあり 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>楽しい老後は健康な胃腸が作る。胃腸を健康にする食生活について考えます。</small>	⑨ 3月22日 (金) 体質改善に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>フレイル、冷え性、偏頭痛。なんとかその体質を改善して健康で明るい老後を送りたい。漢方薬を中心に考えます。</small>	
⑩ 3月12日 (火) 日本食について～米、乾物を見直そう!～ 14:00~15:30 講師:野口 聡子 <small>※ 内容調整中</small>	⑩ 3月13日 (水) デトックスで体の中から健康になる 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>体の中から老廃物を一掃してスッキリシャッキリ。デトックスは認知症の予防にも注目されています。</small>	⑩ 3月29日 (金) 最後の病に効く薬 13:30~15:00 講師:山口 明人 <small>どんな手立てを尽くしても、私たちは最後は死ぬ。それなら死に方について考えましょう。</small>	