

大人の塾 S i N 第18期スケジュール



アンチエイジング学

植物や食事で健康に若々しく過ごす秘訣を探ります。



① 10月29日(火) 化粧品科学～皮膚の構造と機能～

10:30～12:00 講師：吉川 雅之
皮膚は外界と接する人体最大の独立した臓器で、皮膚の機能が衰えると生体機能も低下します。化粧品は皮膚を防御し、正常に機能させる緩和な手法とも言えます。化粧品を概説した後に、皮膚の構造と機能について解説します。



② 11月12日(火) 美白の科学～メラニン生産の抑制～

10:30～12:00 講師：吉川 雅之
人間の皮膚の色はメラノサイトにおけるメラノソームの数と大きさにより決定されます。メラニンの生成と機能とともに、蓮花エキスなど美白化粧品原料について解説します。



③ 11月26日(火) 美肌の科学～光老化の予防～

10:30～12:00 講師：吉川 雅之
紫外線は日焼けを引き起すだけでなく、光老化によるシミ、シワ、タルミなどの原因となります。光老化の予防効果のある桜花エキスなどスキンケア原料について解説します。



④ 12月3日(火) 育毛の科学～毛乳頭細胞の活性化～

10:30～12:00 講師：吉川 雅之
毛髪の生理と機能について解説するとともに、発毛効果のあるエビネ蘭エキスや洗浄・抗菌効果のあるムクロジエキスなどのヘアケア原料について解説します。



⑤ 12月10日(火) 嗅覚の科学～香りの生理・心理効果～

10:30～12:00 講師：吉川 雅之
香料品という言葉がある様に、香料は化粧品と密接な関係があります。嗅覚のメカニズムとともに、精油を例にして香料の基原と機能について解説します。



⑥ 1月14日(火) 医食同源～抗老化生薬と薬用食品～

10:30～12:00 講師：吉川 雅之
人類が薬を発見した経緯の一つには、食べ物の中から効力のあるものを選び出されたと言われてます。薬の発展の歴史について説明します。



⑦ 1月28日(火) 若返りシリーズ① サラシア

注目のダイエット効果！
10:30～12:00 講師：村岡 修
サラシアは、強力なα-グルコシダーゼ阻害作用による糖吸収抑制作用などの多様な機能性を示したことから、特定保健用食品や機能性表示食品として認知されました。その臨床試験などの開発研究について説明します。



⑧ 2月4日(火) 若返りシリーズ② カンカ

砂漠の長寿食
10:30～12:00 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、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。



⑨ 2月25日(火) 若返りシリーズ③ 茶花とローズヒップ

10:30～12:00 講師：吉川 雅之
ローズヒップやセージなどの西洋ハーブに脂肪の代謝亢進作用などの機能性を見出して、機能性表示食品として開発した経緯を紹介します。



⑩ 3月3日(火) 薬木 杜仲の魅力

10:30～12:00 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た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。



食品栄養学

食・栄養・健康について根底から学びます。



① 10月29日(火) 5大栄養素を学ぶ お砂糖・糖質、かきこく生かす方法

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、特徴について学びます。



② 11月12日(火) 5大栄養素を学ぶ たんぱく質がからだを作る

13:30～15:00 講師：駿河 康平
酵素はタンパク質、髪の毛や爪もタンパク質。魚や肉、豆腐もタンパク質リッチの食品です。タンパク質とは何かを学びます。



③ 11月26日(火) 5大栄養素を学ぶ 脂質の活用と健康

13:30～15:00 講師：中井 久美子
脳卒中や心臓病などの動脈硬化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のでしょうか？脂質のはたらきについて説明します。



④ 12月3日(火) 5大栄養素を学ぶ サプリメントの主役ビタミンのチカラ

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してつくり、維持するのか？ ビタミンの役割を平易に説明します。



⑤ 12月10日(火) 5大栄養素を学ぶ ミネラルと骨粗鬆症

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、脂質などの代謝にも深く関わっています。



⑥ 1月14日(火) そしゃく・えんげ機能が悪くなった時の食事

13:30～15:00 講師：畦西 克己
必要な栄養素を食物として口から取り込み、そしゃくからえんげへと一連の流れで食べ物が消化、吸収されていきます。特に、えんげ機能が低下すると肺炎などの病気を引き起こします。そしゃく・えんげの大切さと機能が低下した時の食事について解説します。



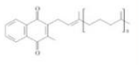
⑦ 1月28日(火) 縄文人が育んだ食文化

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。



⑧ 2月4日(火) 食品の効能を通して食生活を見直そう！

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。



⑨ 2月25日(火) 食から見た遺伝と遺伝子1

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。



⑩ 3月3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」について、グルタミン酸イノシン酸などをとくに解説します。





スーパーフード学

ここまでわかった！健康と長寿の食材

水

曜日

① 10月30日(水) 健康と長寿につながるスーパーフード

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はおわかりですが、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 11月13日(水) 和のスーパーフードと発酵食：大豆のチカラ(味噌、納豆など)

13:30~15:00 講師：小林 昭雄



大西 岳人

各国で伝統的に食されている発酵食品が見直されています。人類が食糧を保存する過程で、微生物や自家酵素が作用して出来上がった食の形態です。特に大豆の発酵食、納豆・味噌などを中心に解説します。

③ 11月27日(水) 古くて新しい雑穀の魅力(ソバ・ハトムギ・黒米・キヌアなど)

13:30~15:00 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。

④ 12月4日(水) 「脳、骨、血管」若さの鍵：ビタミン・ミネラルの超健康パワー！(カムカム、スピルリナ、他)

13:30~15:00 講師：木村 泰裕



ビタミン・ミネラルは5大栄養素に含まれますが、そのバランスが重要です。現代で特に不足しがちなビタミン・ミネラル、それを含むスーパーフード、スーパーフルーツを紹介いたします。

⑤ 12月11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！(アサイー、ブルーベリー、他)

13:30~15:00 講師：木村 泰裕



ポリフェノールやカロチノイドなど、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。

⑥ 1月22日(水) 血液がさらさら！血力をアップして動脈硬化を予防！(チアシード、亜麻仁油、他)

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。

⑦ 1月29日(水) 美肌とアンチエイジングの秘密(アロエ、クコ、アーモンド、他)

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、その機能について解説します。

⑧ 2月12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？(ヤコン・キヌア他編)

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。でも腸内の環境が良くなると健康になることがわかってきました。

⑨ 2月26日(水) デトックスで体の中からきれいになる(モリンガ、ココナッツ、プロコリスプラウト、玄米・米糠)

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。

⑩ 3月4日(水) さらに健康を求めて～ダイエット法と健康～

13:30~15:00 講師：山口 明人



健康を保つために、日々の食が重要なことは誰もが認めています。健康に良い食品は一度食べたらそれで効くというものではありません。ブームに踊らされずに本質を見極める目が必要です。



健康薬学

代表的なクスリについて理解を深めます。

金

曜日

① 11月1日(金) くすりってなに？

13:30~15:00 講師：山口 明人



私たちの身の回りにはくすりがあふれています。特に高齢者になると毎日飲む方も多くはす。でも、そのくすりの本当の働きをご存じですか？くすりの歴史や食生活との関係など、日常に役立つくすりの基礎を学びます。

② 11月8日(金) 怖い感染症とくすり

13:30~15:00 講師：山口 明人



感染症になってもくすりを飲めば大丈夫と考えていませんか？今、抗生物質の効かない多剤耐性菌や、死亡率が異常に高いエボラ出血熱や鳥インフルエンザなど、怖い感染症が猛威を振っています。仕組みと対抗手段について掘り下げて考えていきます。

③ 11月29日(金) がんはくすりでするのか？

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か？急速に進歩する抗ガン治療の最前線を、抗がん剤を中心に解説します。

④ 12月6日(金) 生活習慣病といわれた時のくすりとのかきあい方

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。高齢の方はこのくすりを常用する方も多くはす。実は生活習慣より加齢が大きな原因なのです。また、健康診断で生活習慣病と診断された不安が老人性うつ病につながることも。生活習慣病との向き合い方やくすりの働きを深く考えていきます。

⑤ 12月13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。

⑥ 1月17日(金) 高齢者のこころの病とくすり

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には避けたいですね。心の健康は健康長寿に不可欠。心はくすりでする健康に保てます。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。

⑦ 1月31日(金) 認知症とくすり

13:30~15:00 講師：山口 明人



後期高齢者の3分の一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、周囲の人にも多大の迷惑を及ぼします。現在使われているくすりと同じく服用法を学びつつ、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。

⑧ 2月14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、得方が知らない、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。

⑨ 2月21日(金) サプリメントを食生活の改善に生かす

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が多いと思います。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、今日では多様なうたい文句で販売され、効果があるものもないものも様々です。また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。

⑩ 2月28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、病気の治療に特化し、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。



財産総合学

お金を学び、人生設計を学びます。

土

曜日

① 10月26日(土) 消費税10%導入から1ヶ月!

～導入後の問題点と対策とは?～

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

軽減税率、キャッシュレス決済によるポイント還元。今さら聞けない基本的な内容からこれからの対策についてお伝えします。



② 11月2日(土) お金を守り増やす(1) 経済・金融のしくみ (基礎編)

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

資産運用を始める前に、世界の為替・金利・株価の動きを理解することは非常に重要です。森(マクロ経済)を見て木(ミクロ経済)を見る習慣を身に付けましょう。



③ 11月16日(土) お金を守り増やす(2) 金融商品の仕組み (基礎編)

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

株式・債券・外貨・投資信託の仕組みを基礎から学び、アセットアロケーション(資産配分)によるリスクコントロール(分散・長期・積立)の基礎を学びます。



④ 11月30日(土) 新聞の読み方・活かし方(1) (投資編)

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

新聞の読み方が変わると投資の方法も変わる。世の中の動きが分かる、投資が楽しくなる新聞の読み方をお伝えします。



⑤ 12月7日(土) 新聞の読み方・活かし方(2) (生活編)

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

新聞の読み方が変わると日常生活も変わる?! 賢い消費者になるための新聞の活かし方をお伝えします。



⑥ 12月14日(土) 所得税の還付申告

～サラリーマン・年金受給者でもできる節税対策とは～

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

節税は自営業だけのものではありません。サラリーマンや年金受給者の方でもできる節税があります。話題のふるさと納税についてもお伝えします。



⑦ 1月11日(土) 幸せなセカンドライフ(1) どのような? 私の保険選び (生命保険編)

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

保険に良い悪いはありません。自分のライフスタイルに合わせた保険に入っているかがポイントです。自分に合った保険を選ぶための知識を学びます。



⑧ 1月25日(土) 幸せなセカンドライフ(2) どのような? 私の保険選び (損害保険編)

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

損害保険も入ったら終わりではありません。見直しのポイントから自然災害に備える保険の最新情報もお伝えします。



⑨ 2月1日(土) 幸せな相続(1) 円満・遺産分割術

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

「相続」を「争族」にしないためには、早めの準備と家族の協力が不可欠です。将来のビジョンを描くために相続、遺言を基礎を学びましょう。



⑩ 2月8日(土) 幸せな相続(2) 相続税・贈与税

10:30～12:00 講師：宮本 由佳

相続税・贈与税は、あなたにも納税の可能性があるかもしれません。今のうちに不安を解消しておきましょう。



講師

生活環境を充実させ、健康に賢く生きる 個性あふれる先生方と学び続けましょう！

(50音順・敬称略)



畦西 克己 (食品栄養学)
大阪大学歯学部附属病院 栄養管理室 副室長・
博士 (環境人間学)



大西 岳人 (スーパーフード学)
「社団」テラプロジェクト 植育推進室長・博士 (理学)



梶川 愛 (特別講座)
雑穀クリエイター



木村 泰裕 (食品栄養学・スーパーフード学)
大阪大学 特任助教
(一社) 国際スーパーフード学術機構 事務局長
羽衣国際大学 非常勤講師



小林 昭雄 (アンチエイジング学・食品栄養学・
スーパーフード学)
大阪大学名誉教授・招聘教授
「社団」テラプロジェクト 理事長



駿河 康平 (食品栄養学)
株式会社紀文食品 国際事業室 食品機能開発担当部長・
博士 (生物資源科学)



中井 久美子 (食品栄養学)
羽衣国際大学 教授・管理栄養士・製菓衛生師・
博士 (生活環境学)



野口 聡子 (食品栄養学)
龍谷大学 准教授・管理栄養士・博士 (農学)



宮本 由佳 (財産総合学)
宮本コンサルティング株式会社 取締役
大阪経済大学他課外 FP
CFP・宅建士・住宅ローンアドバイザー



村岡 修 (アンチエイジング学)
近畿大学 名誉教授・客員教授



山口 明人 (健康薬学・スーパーフード学)
大阪大学名誉教授・招聘教授
(一社) 国際スーパーフード学術機構 理事長



吉川 雅之 (アンチエイジング学)
京都薬科大学 名誉教授



吉田 茂男 (食品栄養学)
国立研究開発法人理化学研究所 名誉研究員 アドバイザー
「社団」テラプロジェクト 副理事長
(一社) まちラボ産学技術ユニオン 代表理事

