

食品栄養学 火曜日

① 5月12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!

② 5月26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

③ 6月2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!?

④ 6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!

⑤ 6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を学ぶ~

⑥ 6月30日(火) 「高齢者と低栄養」~高齢者の食事を考える~

⑦ 7月7日(火) 縄文人が育んだ食文化

⑧ 7月14日(火) 食から見た遺伝と遺伝子

⑨ 7月28日(火) 食品の効能を知り食生活を見直そう!

⑩ 8月25日(火) 和食の決め手!だしについて

スーパーフード・アンチエイジング学 水曜日

① 5月13日(水) 健康と長寿につながるスーパーフード

② 5月27日(水) アンチエイジングと医食同源

③ 6月3日(水) 古くて新しい雑穀の魅力

④ 6月10日(水) 若返りシリーズ カンカ 砂漠の長寿食

⑤ 6月24日(水) 老化に負けない! さびないカラダをつくるポリフェノール!

⑥ 7月1日(水) スーパーフードとサプリメントの微妙な関係!?

⑦ 7月8日(水) 血液がサラサラに!?

⑧ 8月26日(水) 美肌とアンチエイジングの秘密

⑨ 9月2日(水) 若さの秘訣は腸にあり! プロバイオティクスを含む食材とは?

⑩ 9月9日(水) デトックスで体の中からきれいになる

健康薬学 金曜日

① 5月1日(金) くすりってなに?

② 5月15日(金) くすりが感染症に効かなくなった?

③ 5月22日(金) がん治療薬が大きく変わりつつあります

④ 6月5日(金) 糖尿病は治る

⑤ 6月12日(金) 高血圧・脂質異常症とくすりの悩ましい関係

⑥ 6月26日(金) 加齢に伴う様々な疾患とくすり

⑦ 7月3日(金) 高齢者のこころの病にくすりは効く

⑧ 7月10日(金) 認知症は予防・治療できるのか

⑨ 7月17日(金) 漢方薬は役に立つ

⑩ 7月31日(金) 終末期医療を考える

財産総合学 土曜日

① 4月18日(土) デジタル手続法とは?

② 5月16日(土) ~直葬? 家族葬? 一般葬?~

③ 5月23日(土) 新聞の読み方・活かし方(基礎編)

④ 5月30日(土) お金を守り増やす NISA、確定拠出型年金とは?

⑤ 6月6日(土) 私の保険選びは大丈夫?

⑥ 6月13日(土) 民法改正(相続編・債権編)のポイント

⑦ 6月27日(土) ~書かなくちゃ!けどなかなか書けない!~

⑧ 7月4日(土) 幸せなセカンドライフ(1)

⑨ 7月11日(土) 幸せなセカンドライフ(2)

⑩ 7月18日(土) 新聞の読み方・活かし方(応用編)

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)
梶川 愛 (スーパーフード・アンチエイジング学)
木村 泰裕 (食品栄養学/スーパーフード・アンチエイジング学)
小林 昭雄 (食品栄養学/スーパーフード・アンチエイジング学)
駿河 康平 (食品栄養学)
中井 久美子 (食品栄養学)
野口 聡子 (食品栄養学)
藤井 奈緒 (財産総合学)
宮本 由佳 (財産総合学)
村岡 修 (スーパーフード・アンチエイジング学)
山口 明人 (健康薬学/スーパーフード・アンチエイジング学)
吉川 雅之 (スーパーフード・アンチエイジング学)
吉田 茂男 (食品栄養学)