



**食品栄養学** 火  
食・栄養・健康について根底から学びます。

① 11月1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 11月8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 11月22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 11月29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 12月6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 12月13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 1月24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! ※テーマは変更となる場合がございます。  
13:30~15:00 講師: 畦西 克己  
※準備中

⑧ 1月31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。

⑨ 2月7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。

⑩ 2月14日 (月) 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。

**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 11月2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 11月16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 11月25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。

④ 11月30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。

⑤ 12月7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 12月14日 (水) 納豆・豆腐・グルテンミート・大豆加工食品 植物性タンパクの王者  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
南米アンデス原産のスーパーフードが多い中、大豆は東アジア原産のスーパーフード。肉よりも2倍もタンパク質含量が多い大豆はまさに植物性タンパクの王者。多彩な大豆加工食品の魅力を掘り下げます。

⑦ 1月18日 (水) カカオの魅力 神の食べ物にして菓子の王者  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
チョコレートの原料カカオは神の食べ物と言われたスーパーフード。菓子の王者チョコレートが生まれるまでの道筋を辿りながら、その魅力を探ります。

⑧ 1月25日 (水) ココナッツの魅力 太らない脂肪、認知症にも有効なスーパーフード中のスーパーフード  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
ココナッツはMCTオイルを豊富に含む唯一のスーパーフード。生活習慣病の予防だけでなく、最近では認知症の予防にも有効と注目されているのです。

⑨ 2月8日 (水) ヤーコンの魅力 生活習慣病に有効な芋はこれ  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
ヤーコンは究極の食物繊維でできた奇跡の芋。甘く美味しく食べて糖尿病を予防できるというヤーコンの魅力をたっぷり解説します。

⑩ 2月15日 (水) ナッツの女王ピスタチオの魅力 グリーンナッツ  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
コロナ禍の中で人気急上昇したナッツがピスタチオ。腸活・アンチエイジングに有効な、唯一鮮やかなグリーンナッツは菓子だけでなく食材としても人気です。

**健康薬学** 金  
代表的なくすりについて理解を深めます。

① 11月4日 (金) ワクチン革命の旗手mRNAワクチンとは  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
新型コロナパンデミックで初めて登場したmRNAワクチンは、人類のウイルス感染症との戦いのゲームチェンジャーと言えるほどのポテンシャルを秘めています。基礎から易しく解説します。

② 11月18日 (金) これなくして先端医薬は語れない バイオ医薬品  
10:30~12:00 講師: 山口 明人  
副作用が少なく効果が極めて高い、高額なのが玉に瑕。いろいろな疾患治療の決め手となりそうなバイオ医薬品とは一体なんなのか、易しく解説します。

③ 12月9日 (金) まだまだ必要、薬の決め手抗生物質  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
抗生物質は、長く死因第一位だった細菌感染症の脅威から人類を救ったまさに救世主。多剤耐性菌が続々登場する中、再び抗生物質の重要性が脚光を浴びています。

④ 12月16日 (金) 21世紀の医薬品は分子標的薬  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
薬の多くは自然界から効能を目安に発見され、作用機序は後から解明されてきました。ところが、今日では多くの医薬品が、疾病の元となる原因分子に直接効くよう設計され作られるようになってきています。探索から設計へ、それが分子標的薬です。

⑤ 1月13日 (金) がん治療の決め手となるか免疫療法  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
がん治療に免疫療法が注目を集めています。一体がんの免疫治療とはなんなのか、がんという疾病自体を人類が克服する決め手となるポテンシャルを秘めた免疫療法を解説します。オプジーボ キムリア

⑥ 1月20日 (金) 老人の悩みフレイルに効く漢方薬 八味地黄丸  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
健康寿命の大敵がフレイルです。何事にも意欲が湧かず、体がだるい。そんなフレイルから抜け出す強い味方の漢方薬を紹介します。

⑦ 2月3日 (金) 体内の水分を調整する漢方薬 五苓散  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
体内の水分の滞留は様々な疾患のもと。西洋薬が苦手とする末梢での水分滞留を取り除く漢方薬が五苓散。細胞膜の水輸送体ポーリンの発見は五苓散の驚くべき働きを科学的に解明しつつあります。

⑧ 2月10日 (金) 認知症に効く漢方薬 抑肝散とは  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
認知症は長らく不治の病とみなされてきました。「人生の黄昏への旅」。その根本治療薬がようやく現実のものとなりつつあります。この回では、認知症の厄介な周辺症状を緩和する漢方薬と合わせて、根本治療薬についても解説します。

⑨ 2月17日 (金) これからの医療を担うゲノム医療  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
新型コロナで耳にしたゲノムベース・ワクチン。ゲノムベースとは一体なんなのか。ワクチンにとどまらず、ゲノムベース医薬品はこれからの医療の担い手なのです。その大きな可能性を含めて易しく解説します。

⑩ 2月24日 (金) 麻薬、じつは現代の医療に欠かせない薬  
13:30~15:00 講師: 山口 明人  
終末期医療において、苦痛を緩和するのに麻薬は欠かせません。麻薬にはいろいろな種類があります。麻薬は違法薬物として敬遠するだけでなく、麻薬の種類に応じた人類の生活を向上させる手段としての麻薬の理解を深めましょう。