

# 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22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	⑤ 11月26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を学ぶ 13:30~15:00 講師: 中井 久美子
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。		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。	
② 10月29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	⑥ 12月3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! 13:30~15:00 講師: 畦西 克己
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。		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。	
③ 11月5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	⑦ 1月14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
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。		食生活を見直すチャンスとして、気になることを紹介し、塩分、脂質を中心に気をつけたいポイントを解説します。	
④ 11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	⑧ 1月28日 (火)	日本食について ~米、乾物を見直そう!~ 13:30~15:00 講師: 野口 聡子
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。		日本食について解説し、食生活を見直す機会としましょう。米、乾物を利用した食生活を紹介します。「和食」の魅力を見直し、学ぶ機会としましょう。	

※受講者数が一定に達しない、あるいはやむを得ない事情がある場合、講義を中止することがあります。

# スーパーフード・アンチエイジング学

ここまでわかった！健康と長寿の食材

<p>① 11月6日 (水)</p> <p>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～</p> <p>13:30～15:00 講師：小林 昭雄</p> <p>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わかりますが、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。</p>	<p>⑥ 1月8日 (水)</p> <p>スーパーフードで元気モリモリ</p> <p>13:30～15:00 講師：山口 明人</p> <p>サプリメントを飲むより、スーパーフードで美味しく栄養補給して元気な老後を目指しましょう。ここではスーパーフードを取り入れた美味しいレシピを紹介したいと思います。</p>
<p>② 11月13日 (水)</p> <p>微生物によるものづくり 酵母、カビ。バクテリアの力</p> <p>13:30～15:00 講師：小林 昭雄</p> <p>食品・化学品また、製薬業において、微生物の力を利用した様々の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、微生物自体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。</p>	<p>⑦ 1月22日 (水)</p> <p>血液サラサラ、太らない脂肪で元気はつらつ</p> <p>13:30～15:00 講師：山口 明人</p> <p>脂肪にも健康に良い脂肪があるんです。日常生活に健康に良い脂肪を取り入れるレシピを紹介します。</p>
<p>③ 12月4日 (水)</p> <p>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！</p> <p>13:30～15:00 講師：木村 泰裕</p> <p>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。</p>	<p>⑧ 1月29日 (水)</p> <p>胃腸を健康にするスーパーフード</p> <p>13:30～15:00 講師：山口 明人</p> <p>胃腸の健康といえは食物繊維と善玉菌。タンパク質にも食物繊維があるの知ってました？美味しい食物繊維を豊富に取り入れたレシピを紹介します。</p>
<p>④ 12月10日 (火)</p> <p>主な機能性表示食品につき、 その機能を発現するしくみ</p> <p>13:30～15:00 講師：村岡 修</p> <p>いくつかの汎用されている特定保健用食品、機能性食品について、その機能を発現する仕組みについて解説します</p>	<p>⑨ 2月5日 (水)</p> <p>老化は酸化と糖化。アンチエイジングに役立つ スーパーフード</p> <p>13:30～15:00 講師：山口 明人</p> <p>老化と酸化を防ぐ食生活が大切です。サプリメントに頼らないスーパーフードでおいしい健康なレシピを紹介しましょう。</p>
<p>⑤ 12月11日 (水)</p> <p>抗老化生薬とメディシナルフラワー</p> <p>13:30～15:00 講師：吉川 雅之</p> <p>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収載されています。また、欧州ではフラワーレメディ（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。</p>	<p>⑩ 2月12日 (水)</p> <p>デトックスで体も心も綺麗に</p> <p>13:30～15:00 講師：山口 明人</p> <p>認知症の大きな原因は脳の炎症。脳の炎症を防ぐにはデトックスが効果的です。日本には薬膳という先人の知恵がありますが、デトックスに資する美味しいレシピを紹介します。</p>

※受講者数が一定に達しない、あるいはやむを得ない事情がある場合、講義を中止することがあります。

# 健康薬学

身近な疾患とその治療薬

①	10月25日	(金)	薬との付き合い方：西洋薬と漢方薬		⑥	12月13日	(金)	生活習慣病との付き合い方	
			13:30~15:00	講師：山口 明人				13:30~15:00	講師：山口 明人
<p>薬は体の不調を治すには必要なものですが、モグラ叩きのように次々に薬を加えてゆくと、ポリファーマシーといって、かえって体の不調を招いてしまいます。時には引き算の発想も大切です。そんな時頼りになるのが漢方薬。賢い薬との付き合い方考えます。</p>					<p>高齢になるとほとんどの方が糖尿病・高血圧・脂質異常症いずれかの生活習慣病に侵されていると思います。でも、過度に矯正しようと思うと、元気がなくなり、楽しみが奪われてかえって心の不調を招いたりします。賢い生活習慣との向き合い方を考えます。</p>				
②	11月1日	(金)	感染症との付き合い方		⑦	12月20日	(金)	頭痛・冷え性・不眠との付き合い方	
			13:30~15:00	講師：山口 明人				13:30~15:00	講師：山口 明人
<p>新型コロナ騒ぎは一旦終息しましたが、まだまだなくなっただけではありません。ワクチンを打つべきか否か迷っている方も多いでしょう。mRNAワクチンは画期的な進歩であると同時に副作用の不安から反発の声も大きくあります。これからの感染症との向き合い方について少し冷静に考えてみましょう。</p>					<p>はっきりした原因がわからないこれらのお悩みには漢方薬が出番です。賢い漢方薬との付き合い方考えましょう。</p>				
③	11月22日	(金)	心の不調との付き合い方		⑧	2月14日	(金)	がんとの付き合い方	
			13:30~15:00	講師：山口 明人				13:30~15:00	講師：山口 明人
<p>老後はだんだんと心身が衰えていくに伴い、心の不安に悩まされることが多くなります。元気に老後を過ごすには老人性うつやフレイルといった心身の不調に賢く対処することが重要です。</p>					<p>がんは日本人の死因の第1位。治る病にはなりつつありますが、対処を誤ると人生の最後を悲惨な状態で終えることとなります。がんと宣告されたらどうするか、賢い対処を考えましょう。</p>				
④	11月29日	(金)	胃腸の不調との付き合い方		⑨	2月21日	(金)	心疾患・脳血管疾患との付き合い方	
			13:30~15:00	講師：山口 明人				13:30~15:00	講師：山口 明人
<p>腸は第二の脳と言われるほど、胃腸の不調は脳の不調につながります。モリモリ食べて元気な老後を過ごすために必要な胃腸の不調との付き合い方を考えます。</p>					<p>がんと並ぶ死因が心疾患・脳血管疾患。ピンピンコロリの代表でもありますが、逆に植物状態、寝たきりになる大きな原因でもあります。普段からの備えも肝心です。</p>				
⑤	12月6日	(金)	骨・関節の不調との付き合い方		⑩	2月28日	(金)	寿命との付き合い方	
			13:30~15:00	講師：山口 明人				13:30~15:00	講師：山口 明人
<p>転倒・骨折が寝たきりになる大きな原因。骨や関節の不調が遠因です。腰痛・関節痛との付き合い方を考えます。</p>					<p>一番確実な未来は、いつかは必ず死ぬということです。どうせ死ぬんだからという逆算で現在の生き方を見直してみることも時には必要では？</p>				

※受講者数が一定に達しない、あるいはやむを得ない事情がある場合、講義を中止することがあります。

# 特別講座

## 日本DFWALK協会認定講師陣によるウォーキング教室

最新版！ウォーキングの基礎知識と体の縮み解消

① 1月18日（土）

で今年も元気に楽しく暮らす

10：30～12：00

講師：元廣 久美

カチカチ凝りの原因「縮み」の解消法と、いつ、どのくらい、  
どうやって？ウォーキングの基本がわかる講座です。

② 1月25日（土）

人生後半線！美しく健康で楽しく

10：30～12：00

講師：吉田 水香

これからどう生きるかあなた次第。知って得する美しく健康で楽  
しく生きる為の姿勢・歩き方・呼吸・魅せ方。

③ 2月1日（土）

おいしく食べて楽しく動く！

～人生を彩る健康習慣のコツ～

10：30～12：00

講師：山本 暁子

人生100年時代、食生活と歩き方を見直して心と体を整え、彩あ  
る豊かな毎日を過ごしましょう！

④ 2月15日（土）

3拍子ウォークで、新年から

オートマティック痩せ習慣

10：30～12：00

講師：行田 聖子

寒さで硬くなりがちな季節、ストレッチを入れながら身体を動か  
し、3拍子のリズムを使って正しく歩くことで、痩せやすい身体  
を作ることを目指します。



<特別講座のチケットに関して>

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！

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。

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の  
1回分の講座チケットです。

※受講者数が一定に達しない、あるいはやむを得ない事情がある場合、講義を中止することがあります。