

# 女子栄養大学 香川靖雄先生 【こころと身体の栄養の時間】



講師

女子栄養大学 栄養学部教授  
自治医科大学名誉教授

香川 靖雄 Yasuo Kagawa

## いつまでも健康で豊かな人生のために

一生に食べる食事の回数は約9万回。特別なディナーも慌ただしく食べる朝食も、一回一回が私たちのこころと身体を支える大切な食事です。この講座では基本から最新研究まで取り入れた栄養学を学び、コンディションやライフステージにあわせて、自分自身で食生活をメンテナンスできるようになることをめざします。各回のワークを通じて、いつまでも健やかで豊かな人生のための健康プランを作成します。

心身の声に耳を傾け、自分にあった日々の食生活を楽しむことは、人生の栄養素となることでしょう。

香川 靖雄

1/20<sup>+</sup>

13:30-16:30

### ルーツをめぐろう — 遺伝子栄養学 — 1

私たちの遺伝子には長い人類の歴史が刻まれています。環境や風土にあわせてあらゆる生活文化を進化させてきました。第1回は、日本人のルーツを辿り、遺伝子の特徴や基本の栄養素を理解したうえで、現状と照らし合わせ、私たちにあった最適な食事とはなにかを考えます。

【ワーク】 私の食生活の特徴を知る

2/24<sup>+</sup>

13:30-16:30

### 自分にあった 食生活を考えよう 4

誤った食生活や運動不足は生活習慣病を引き起こし、やがて重大疾病の原因ともなります。こうした病気は日々の食生活や生活習慣を見直すことで予防・改善することができます。ライフステージ毎に変化する心身の状態を理解し、いまの自分の健康状態にあわせた食生活とはなにかを考えます。

【ワーク】 生活習慣を見直す

1/27<sup>+</sup>

13:30-16:30

### こころに栄養を届けよう — 精神栄養学 — 2

現代は不安や重圧感を伴う精神労働の時代であり、それに対応した栄養学が大事です。日々の食事は、身体だけでなく、こころの健康や理解力、判断力を育むためにも大切な自己管理です。精神と食事の関係をひも解く精神栄養学を通じて、心身の健康を保ち、ストレスや鬱、認知症などを予防するヒントを学びましょう。

【ワーク】 性格と健康度の相関を調べる

3/4<sup>+</sup>

13:30-16:30

### 体験！ 栄養のフルコース 5

女子栄養大学内「松柏軒」にて、フルコースを体験します。材料・栄養価から調理法まで考慮された栄養バランスがとれた食事を堪能し、食材の組み合わせや調理方法のヒントを持ち帰りましょう。

【ワーク】 女子栄養大学「松柏軒」にて食事会

2/17<sup>+</sup>

13:30-16:30

### 栄養効率を高めよう — 時間栄養学 — 3

私たちの身体は、本来、自然の営みと沿うように体内時計を持っており、朝夕を予知して体調を整えています。しかし現代人は、生活が便利になり、また働き方が多様になったことで、自然のサイクルとかけ離れつつあります。

生活はすぐに変えられなくても、食べる時間や食べ方など、栄養効率を高める時間の使い方や方法を学びましょう。

3/10<sup>+</sup>

13:30-16:30

### 人生の健康プランをつくる — 健康のタイムカプセル をつくる — 6

年齢と共に心身が衰える状態をフレイルといい、これを予防・早期対策することで、健康寿命を延ばす研究が進んでいます。最終回は、フレイルを予防するオリジナル健康プランを完成させましょう。未来の自分に向けた健康のタイムカプセルは、開くたびに、健康や食事を見直し、豊かな人生へと繋ぐ架け橋になります。

【ワーク】 健康のタイムカプセルをつくる

## 正しく、長く、健康を考える

健康、とりわけ日々の食生活を通じた健康管理については、様々な情報が日々溢れており、その中には取り入れ方を間違えると逆に健康を害する場合があります。本講座では、学問としての正しい栄養学を学び、各回のワークを通じてご自身の生活やライフステージ毎に活かすことができるような構成となっています。

## 講師プロフィール

### 香川 靖雄 かがわ やすお

1932年東京都生まれ。東京大学医学部医学科卒業、聖路加国際病院、東大医学部助手、信州大学医学部教授、米国コーネル大学客員教授、自治医科大学教授、女子栄養大学大学院教授を経て、女子栄養大学副学長。専門は生化学・分子生物学・人体栄養学。

#### ■主な著書

- 『香川靖雄教授のやさしい栄養学』(女子栄養大学出版部)
- 『時間栄養学—時計遺伝子と食事のリズム』(女子栄養大学出版部)
- 『科学が証明する新・朝食のすすめ』(女子栄養大学出版部)
- 『老化と生活習慣』(岩波書店)
- 『生活習慣病を防ぐ—健康寿命をめざして』(岩波新書)

## 開 催 概 要

日 程	2018年1/20(土)、1/27(土)、2/17(土)、2/24(土)、3/4(日)、3/10(土)
回 数	6回
時 間	13:30-16:30(3時間)
定 員	25名
会 場	慶應丸の内シティキャンパス 女子栄養大学駒込キャンパス内 松柏軒(第5回)
参加費	108,000円(税込)
おすすめしたい方	◎栄養学や健康に興味のある方 ◎食生活習慣を見直したい方 ◎社員の働き方や生き方に携わる人事関連部門の方 ◎いきいきとしたセカンドキャリアの準備をしたい方 ◎家族の健康管理や介護に携わっている方

## FAX申込書 FAX 03-5220-3129

### 必要事項に記入の上、FAXにてお送り下さい。

※お申し込みの際は末尾のキャンセル規定・諸注意を必ずお読み下さい。  
本申込書の受領をもってその内容を承諾いただいたものとみなします。

### インターネットでのお申し込みは

<http://www.sekigaku-agora.net/>

### 参加者

講座名	女子栄養大学香川靖雄先生【こころと身体の栄養の時間】 <input type="checkbox"/> agoraメンバーシップに申し込む
会社・団体名	
所属・役職	
フリガナ	
氏名	
住所(資料送付先)	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 (いずれかにチェックを入れて下さい) 〒
TEL	- -
FAX	- -
e-mail	

#### ■キャンセル規定・諸注意

キャンセルのお申し込みにあたり、お客様から氏名、住所等の個人情報の提出をお願いしております。以下のサイトをご確認の上、ご同意いただける場合のみ、個人情報の提出をお願いいたします。また、お申込みをもって下記にご同意いただいたものとみなします。  
<https://www.keiomcc.com/privacy.html>  
なお、Webを見ることができない場合、または上記に関する質問等がございましたら、右記までお問合せください。

### 支払方法

支払名義	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 法人
支払方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込(振込手数料ご負担下さい) <input type="checkbox"/> クレジットカード

### 割引制度 (個人申込のみ)

<input type="checkbox"/> 複数申込割引 下記に他講座名を記入して下さい [ ]
<input type="checkbox"/> 継続受講割引
<input type="checkbox"/> 慶應カード割引

■割引制度(個人) 夕学五十講、クロッシングは慶應カード割引のみ適用  
【複数申込割引】一度に複数の講座へお申し込みされた場合、参加費を最大20%割引いたします。ビジネスプログラムとの組み合わせも対象となります。  
◆20%割引: 108,000円(消費税8%込)以上のagoraおよび知的基盤能力プログラムを複数同時に申し込んだ場合  
◆10%割引: 上記以外の講座・プログラムを複数同時に申し込んだ場合  
【継続受講割引】過去に慶應MCCのプログラム・講座に参加し、終了日より1年以内にお申し込みされた場合、参加費を10%割引いたします。過去に法人で参加された方も、個人で参加される場合は対象となります。  
【慶應カード割引】慶應カード会員の方が個人でお支払される場合に限り、参加費を10%割引いたします。慶應カードとは、慶應義塾とクレジットカード会社との提携クレジットカードです。塾員・教職員および学生を対象としています。

#### ■割引制度(法人)

agoraおよびビジネスプログラムへ一度に5名以上派遣される場合、合計人数に応じて参加費を割引いたします。(夕学五十講、クロッシングは対象外)  
詳しくは下記までお問合せ下さい。

### お問合せ

東京都千代田区丸の内2-5-2 三菱ビル10階  
株式会社慶應学術事業会  
TEL:03-5220-3111 E-mail:info@keiomcc.com

今後慶應MCCより各種情報をご案内させていただきたく存じます。  
ご不要の方は右記にチェックをお願いいたします。

#### 個人情報の取扱いについて(必ずお読みください)

ご参加のお申し込みにあたり、お客様から氏名、住所等の個人情報の提出をお願いしております。以下のサイトをご確認の上、ご同意いただける場合のみ、個人情報の提出をお願いいたします。また、お申込みをもって下記にご同意いただいたものとみなします。  
<https://www.keiomcc.com/privacy.html>  
なお、Webを見ることができない場合、または上記に関する質問等がございましたら、右記までお問合せください。