

# 近畿大学アンチエイジングセンター 第4回 市民公開講座



健康で若々しく優雅に暮らすことで「老化」や「死」の到来を遅らせることが可能な時代となってきました。近畿大学アンチエイジングセンターは、健康寿命を延ばし、生き生きとした社会を創るための活動を行っています。本講座では、健康寿命の延伸のために、礎となる「食」のあり方について真剣に考え、「運動」と「休養」を調和させながら自分のライフスタイルに適したヘルスパラダイムをいかに構築するか、その手助けについてそれぞれの立場から講演します。

**開催日** 11月27日(土)

同時開催

体験・測定コーナー

AED使用講習コーナー・骨密度測定・  
ストレス測定・薬草茶の試飲など

相談コーナー

食事・お薬・サプリメント相談など

各体験 相談コーナーとも11時から受付を行います。  
いずれも当日先着順となり、  
お席に限りがありますのでご了承ください。

■応募方法

講座開催日・住所・氏名・電話番号・FAX番号・メールアドレス(携帯可)を明記の上、裏面に記載の申込先へ、FAX・E-mail及び郵送のいずれかでお申込みください。受付の確認をFAXまたはE-mailにて返信させていただきます。どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申込みください。

●ご応募いただいた皆様の個人情報は、近畿大学公開講座のご連絡のみに使用いたします。

**時間** 開場・受付……………11:00～  
体験・測定・相談コーナー 11:30～  
開演……………13:00～

**会場** 近畿大学11月ホール 大ホール  
※会場へのアクセスは裏面をご覧ください。

**受講料** 無料(定員800人)

主催：近畿大学アンチエイジングセンター

後援：東大阪市教育委員会・東大阪市薬剤師会連合会

# からだの「うちがわ」・「そとがわ」からのアンチエイジング

講演1 13:10~14:00



## 講演テーマ 見た目のアンチエイジング

近畿大学医学部奈良病院 教授  
近畿大学アンチエイジングセンター 副センター長 **山田 秀和**

アンチエイジングの極意は健康長寿をめざすという目的で、運動、食事、精神に注意を払い、健康的にそれぞれを実践することであろうと考えられます。その中で、見た目が、意外に重要であることが近年の研究からわかってきました。ダーモパロキシスという概念の解説とともに、体型をふくめて外側をどのように美しくできるかを知ることが健康長寿にも重要であることを、見た目のアンチエイジングという立場で紹介します。

【プロフィール】  
1981年 近畿大学医学部卒、1989年 同大学院修了、医学博士取得。  
この間、オーストリア政府給費生(ウィーン大学皮膚科、米国立ベセスタNIH免疫学教室)  
1989年 近畿大学医学部皮膚科講師、近畿大学在外研究員(ウィーン大学)、助教授を経て、2005年 近畿大学医学部奈良病院皮膚科教授、2007年より現職。

【資格】  
医師  
日本皮膚科学会専門医、日本東洋医学会指導医  
日本アレルギー学会指導医、日本抗加齢医学会専門医

講演2 14:10~15:00



## 講演テーマ 野菜は健康長寿(アンチエイジング)の救世主

カゴメ株式会社総合研究所 自然健康研究部主席研究員 **稲熊 隆博氏**

野菜は、日本人のビタミンやミネラル、食物繊維の摂取源です。最近、健康への寄与として野菜の色(特に、カロテノイド)が活性酸素の消去(抗酸化)に関与することがわかってきました。活性酸素は老化に影響し、抗酸化作用は健康長寿に関わっています。そこで、ライフステージにおける野菜摂取の役割を野菜の色の観点からお話します。また、野菜をどのように摂取すればいいかについてもあわせて報告します。

【プロフィール】  
1975年3月 同志社大学工学部工業化学科卒、1977年 同大学院博士前期課程修了、  
1985年京都大学食糧科学研究所受託研究員を経て1977年 カゴメ株式会社入社、カゴメ株式会社総合研究所課長(主任研究員)、基礎研究部長、バイオジェニクス研究部長を歴任後2009年より現職。農学博士(京都大学)。技術士(農業部門)。

【受賞】  
1995年3月・2009年9月 日本食品科学工学会 技術賞  
2002年9月・2005年9月 日本果汁協会 技術賞  
2006年6月 日本食品保蔵科学会 技術賞  
2008年9月 第15回IUFOST GLOBAL INDUSTRY AWARD

講演3 15:10~16:00



## 講演テーマ アンチエイジングの運動と栄養

### ~ダンベル体操とミサイル栄養スナックで決める~

筑波大学 名誉教授 **鈴木 正成氏**

われわれは老化とともに病気がちになります。望ましい人生は、健康寿命と生物寿命の期間の差が少ないことです。できれば、知的・身体的活動度を高く維持し、家庭・社会に貢献し、ある日『惜しい人を亡くした!』といわれながら、人生をまとめたものと考えます。このActive-lifeを実現するアンチエイジング対策は、基礎代謝(たん白質合成力)増大に焦点を当てた、たん白質供給(ミサイル栄養スナック)とレジスタンス運動(玄米にぎにぎダンベル体操)の日常化、そして、生活基本行動自立力である握力・腕力増強におくのが合理的であります。

【プロフィール】  
1963年3月東北大学農学部食糧化学科卒、1971年同大学院修了、農学博士取得。山形県衛生研究所(生化学科)技師、東京教育大学体育学部助教授、筑波大学体育科学系教授、早稲田大学スポーツ科学学術院特任教授等を経て現職に至る。  
【専攻分野】応用健康科学【研究分野】運動栄養学、スポーツ栄養学

【受賞】  
1978年 日本栄養・食糧学会 奨励賞  
1989年 上原記念生命科学研究所 研究奨励賞  
2000年 日本栄養・食糧学会 学会賞  
2001年 日本体育協会 第4回秩父宮記念スポーツ医・科学賞 奨励賞

【著書】  
2000年 新体脂肪ダイエット(高橋書店)  
2002年 NHKおしゃれ工房別冊 玄米にぎにぎ体操(NHK出版)  
2005年 ミサイル栄養おやつ(主婦と生活社)  
2006年 実践的スポーツ栄養学(改訂新版、文光堂)

同時開催

**体験・測定コーナー** AED使用講習コーナー・骨密度測定・ストレス測定・薬草茶の試飲など  
**相談コーナー** 食事・お薬・サプリメント相談など

各体験・相談コーナーとも11時から受付を行います。いずれも当日先着順となり、お席に限りがありますのでご了承ください。

開催日

**11月27日(土)**

11:30~17:00 (受付開始 11:00)

時間

開場・受付.....11:00~

体験・測定・相談コーナー...11:30~

開演.....13:00~

会場

**近畿大学11月ホール 大ホール**

交通案内

◆近鉄大阪線「長瀬」駅から徒歩10分。

受講料

**無料!** 定員800人(先着順)

### 近鉄大阪線「長瀬」駅からの道順

