

2015

近畿大学アンチエイジングセンター

第12回 市民公開講座

園芸・食で 健康長寿

講料
無料
定員200人
先着順

日時

7月18日〔土〕 14:00 開演 (13:30 受付開始)

場所

近畿大学 東大阪キャンパス 39号館 202教室



講演1 14:00～15:00

ガーデニングで心も体も健康に

〔講師〕近畿大学 農学部 農業生産科学科 教授 林 孝洋



講演2 15:20～16:20

知っておきたい食物とリンの話 ～リンの摂り過ぎは老化を招く？～

〔講師〕近畿大学 農学部 食品栄養学科 准教授 木戸 慎介

お申し込み・お問い合わせ先

近畿大学アンチエイジングセンター

〒577-8502 大阪府東大阪市小若江 3-4-1

<http://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

TEL (06) 4307-3097

FAX (06) 6729-3577

E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp



近畿大学
KINKI UNIVERSITY

主催 近畿大学アンチエイジングセンター

後援 東大阪市薬剤師会連合会

近畿大学アンチエイジングセンターでは、少子高齢化が進むわが国において、国民の第一の財産である健康を守り、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。

講演 1

14:00~15:00

ガーデニングで心も体も健康に

[講師] 近畿大学 農学部 農業生産科学科 教授 林 孝洋

ガーデニングには身体的、精神的、認知的効用があります。耕耘や畝立てなど全身を使う作業は、筋力や心肺機能を高め、精神的にはストレスを発散し、鬱気分を改善します。種播きや脇芽摘み、紐を使う誘因作業は指先を使い、注意力や集中力を向上させます。何より、美味しい野菜が獲れたときの喜びは格別でしょう。「次はもっと上手に」という目標が、本やネットでいろいろ調べたり、考えたりすることにつながり、生きる力を与えます。本講演では、園芸療法の研究を通して分かってきた、ガーデニングが心身に及ぼす効果についてお話しします。

主な著書

- 2014年 『花の園芸事典』(分担) 生理障害 朝倉書店
- 2011年 『農産物性科学(1)- 構造的特性と熱・力学的特性 -』(編著) コロナ社
- 2009年 『光科学研究の最前線2』(分担) 光と農業 強光子場科学研究懇談会

講演 2

15:20~16:20

知っておきたい食物とリンの話

～リンの摂り過ぎは老化を招く?～

[講師] 近畿大学 農学部 食品栄養学科 准教授 木戸 慎介

リン(元素名 P)は様々な食品に広く含まれていることから不足することは稀で、むしろ食品添加物として様々な加工食品に広く使用されていることなどから、現在ではリンの過剰摂取が問題となっています。

みなさん、リンの摂り過ぎは老化の原因であることをご存じですか?

「炭酸ジュースを飲み過ぎると骨や歯が溶ける?」って本当でしょうか? こうした食物にまつわる噂や、老化を防ぐ食品あるいはその食べ方について、特にリンの話を中心に管理栄養士の立場から説明します。

主な著書

- ミネラル摂取と老化制御 - リン研究の最前線 - (2014) 建帛社
- リン添加物に関する情報と栄養指導、CLINICAL CALCIUM (2012年) 医薬ジャーナル社
- リンバランスとその調節機構、CKD-MBDハンドブック (2009年) 日本メディカルセンター

お申し込み方法

近畿大学アンチエイジングセンター

〒577-8502 大阪府東大阪市小若江 3-4-1
<http://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・FAX 番号を明記の上、下記の申し込み先に E-mail または FAX のいずれかにてお送りください。

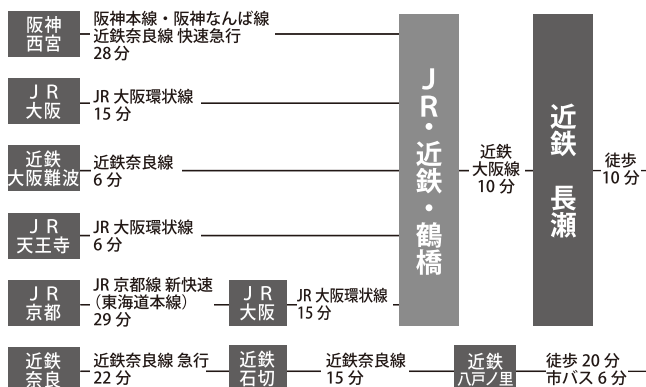
* ご応募頂いた皆様の個人情報は、近畿大学公開講座のご連絡のみに使用いたします。

TEL (06) 4307-3097

FAX (06) 6729-3577

E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp

■電車乗り換え案内 <各主要駅からの経路・所要時間(目安)>



■近鉄大阪線「長瀬駅」からのアクセス

