

2025近畿大学アンチエイジングセンター
第36回 市民公開講座

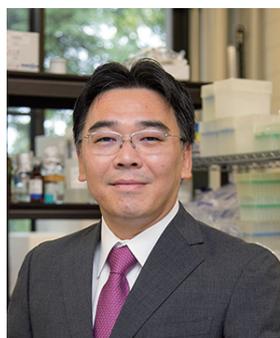
食と栄養で彩る健やかな毎日

受講料無料 定員150名 (先着順)

日時 10月18日 [土] 11:00 開演 (10:30 受付開始)

場所 近畿大学 東大阪キャンパス C館 1階 101 教室

アンチエイジング弁当無料配布 (C館 1階101教室、配布時間12:00~12:30)



講演 1 11:00~12:00

毎日の“食べる力”が老化を防ぐ ~今日からはじめる食べるアンチエイジング~

[講師] 近畿大学農学部食品栄養学科、近畿大学アグリ技術革新研究所
准教授 木戸 慎介



講演 2 13:00~14:00

現場から見えてきた“体と心の健康”の条件

[講師] 株式会社からここカンパニー、一般社団法人ソース、
有限会社からここマーケット
代表取締役 小林 雅代

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 TEL (06) 4307-3058

〒577-8502 大阪府東大阪市小若江 3-4-1 FAX (06) 6730-1394

<http://www.kindai.ac.jp/antiaging/> E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp



申込フォーム

主催 近畿大学アンチエイジングセンター



近畿大学
KINDAI UNIVERSITY

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

11:00~12:00

毎日の“食べる力”が老化を防ぐ
～今日からはじめる食べるアンチエイジング～

[講師] 近畿大学農学部食品栄養学科、アグリ技術革新研究所 准教授 木戸 慎介

年齢を重ねると、食欲の低下や嚙む力・飲み込む力の衰え、消化吸収機能の低下などにより、必要な栄養素を十分に取ることが難しくなります。とくに、たんぱく質やビタミン、ミネラルといった微量栄養素は、筋肉量の維持、骨の健康、免疫機能の保持、そして老化の進行を穏やかにするうえで極めて重要です。本講演では、これらの栄養素が体内でどのように働くのか、不足したときにどのような変化が起こるのか、さらに毎日の食事の中でどのように無理なくとり入れるかを、最新の知見とともにわかりやすく解説します。また、私たちが実際に考案した「アンチエイジング弁当」の開発背景や栄養的特徴についても紹介し、来場された皆さまには実際にご試食いただく機会を設けています。食を通じた健康づくりの第一歩を、ぜひこの講演から始めてみませんか。

プロフィール

1997年 徳島大学医学部栄養学科 卒業
1999年 徳島大学大学院栄養学研究科博士前期課程 修了(修士号)
2003年 徳島大学大学院栄養学研究科博士後期課程 修了(博士号)
2003年 徳島大学 21世紀COE特別研究員
2008年 徳島大学大学院HBS研究部分子栄養学分野、特任助教
2013年 近畿大学農学部食品栄養学科、准教授
2018年 近畿大学アグリ技術革新研究所、研究員(兼務)、現在に至る

研究テーマ

慢性腎臓病・糖尿病患者を対象とした新たな食事・栄養療法の開発
食後高血糖の改善を目的とした食品機能成分の探索
香気成分を用いた介護食品の快適性向上と摂取支援に関する検討 など

主な著書

Uenishi K, Kawasaki N, Iseki H, Nogata M, Kawabata Y and Kido. S “Effect of a plant protein-rich diet on postprandial phosphate metabolism in healthy adult men: a randomised controlled trial” Journal of Human Nutrition and Dietetics, 37(3)762-771, 2024
木戸慎介 他, “ミネラル摂取と老化制御—リン研究の最前線—”第2編 リンと栄養、リン添加物、建帛社、69-87、2014

講演 2

13:00~14:00

現場から見えてきた“体と心の健康”の条件

[講師] 株式会社からここカンパニー、一般社団法人ソース、有限会社からここマーケット
代表取締役 小林 雅代

「アンチエイジング」を辞書で調べてみると「老化を防止すること」とあります。老化を防止するために必要なことは何でしょうか？私は、毎日を自分らしくワクワク生きることだと考えています。そのためには、まず体のメンテナンスが欠かせません。そして、心が満たされるには、自分らしい関わりや役割も必要です。食品会社として学校給食や介護食を手がける中で、毎日食べるものがその人の体をつくることを、また就労支援の現場では、働くことや人と関わることで、心や意識の明るさに深くつながっていることを実感しています。健康的に生きるための“選択”は人それぞれです。大切なのは、自分が楽しいと感じることを自分で選んでいくことです。この講演が、あなた自身の「私らしいアンチエイジング」を見つけるきっかけになれば嬉しいです。

プロフィール

2006年 近畿大学商経学部経営学科 卒業
2006年 株式会社からここカンパニー 入社
2017年 一般社団法人ソース設立 代表理事
2020年 株式会社からここカンパニー、有限会社からここマーケット 代表取締役
現在に至る

主な事業

学校給食製造
咀嚼・嚥下配慮に対応した新規介護食品の開発、製造、販売
就労移行支援事業、就労定着支援事業

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E-mail、FAXまたは申込フォームのいずれかでお申し込みください。

*ご応募頂いた皆様の個人情報、近畿大学アンチエイジングセンター市民公開講座のご連絡のみに使用いたします。



申込フォーム

TEL (06) 4307-3058

FAX (06) 6730-1394

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)>

三宮から 約62分	阪神 神戸三宮	阪神本線・阪神なんば線・ 近鉄奈良線(快速急行)約47分	近鉄大塚線(普通) 約8分	近鉄長瀬 約10分	東大阪キャンパス
大塚(南)から 約30分	JR 大塚	JR大阪環状線外回り 約15分	近鉄奈良線(普通) 約9分	徒歩 約20分	
天王寺から 約20分	JR 天王寺	JR大阪環状線内回り 約5分	近鉄奈良線(急行)約18分 近鉄石切 約15分	近鉄八戸ノ里 約6分*	
なんばから 約20分	近鉄 大阪難波	近鉄奈良線 約5分 近鉄奈良線急行 約15分	JR 新大阪	JR 約15分*	
奈良から 約39分	近鉄 奈良	近鉄奈良線(急行)約18分	JR 新大阪	JR 約23分	
大塚(南)から 約43分	JR 大塚	JRおおさか東線(JR新大阪経由) 約28分			
京都から 約61分	JR 京都	JR京都線(新快速) 約23分			

*駅から近畿大学への直通バスです。
*各最速ルートを選択した場合。

■ 近鉄大阪線「長瀬駅」からのアクセス

