

1.テーマ及びサブテーマ 人生100年時代の食とセルフメディケーション ～食、予防医学、フィットネス～
2.講義の概要・目的 健康寿命の延伸、すなわち将来的な医療費削減を実現するには、予防医学の面で国民一人ひとりが意識を変えていく必要がある。中でも、「食」をテーマにしたセルフメディケーションに繋げる、「ヘルスケア」の領域は、経産省、厚労省をはじめ、食の業界のみならず、チェーンドラッグ業界からも高い注目を集めている。ヘルスケアを進めるためには、食品を科学的根拠に基づいて理解し、血液栄養学の観点からも身体的な効果を分析し実践する知識を得る事で、食とフィットネスを組立てていく必要がある。 本講座は、世界一の長寿国である同時に介護寿命も世界一という問題を抱えている日本において、今の食生活や医療の現状に頼る健康ではなく、10～20年先を考えたオプティマ
3.コーディネーター 上原 征彦(元明治大学専門職大学院グローバル・ビジネス研究科教授)

	開講日	講義時間	講義場所	講義内容(タイトル)	講師	所属
第1回	5/19 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	高齢社会における社会保障制度や医療制度の在り方とヘルスケア事業の課題と可能性(ヘルスケアとセルフメディケーション概論)	上原征彦	元明治大学専門職大学院グローバル・ビジネス研究科教授
第2回	6/2 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	人は20歳をピークに老化は始まっていく、老化のメカニズム ～命の質を高めるための予防と栄養の智慧～	佐藤智春	クオリティーライフ(株)代表取締役・血液栄養診断士
第3回	6/30 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	加齢による骨格の歪みが引き起こす関節障害予防～いつまでも生き生き歩くために知るべき3つの知恵～	松尾瑞穂	管理栄養士・ボディセラピスト・パーソナルトレーナー
第4回	7/7 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	食の安全・安心と生活の中の食情報と	中村啓一	公益財団法人 食の安全・安心財団 常務理事・事務局長
第5回	7/21 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	【公開講座】健康長寿を促進するアンチエイジングフード～スーパーフードを取り入れて細胞を若返らせよう！～	松尾瑞穂	管理栄養士・ボディセラピスト・パーソナルトレーナー
第6回	8/4 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	脳の栄養～脳は何で出来ているのか？脳を健康に保つ栄養の智慧～	佐藤智春	クオリティーライフ(株)代表取締役・血液栄養診断士
—	9/1 (土)	3課程合同特別研修(駿河台キャンパスで実施)				
第7回	9/8 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	骨の栄養と記憶力アップの栄養～折れない骨と記憶を衰えさせない栄養の智慧～	佐藤智春	クオリティーライフ(株)代表取締役・血液栄養診断士
第8回	9/22 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	様々の病態と栄養の必要性～隠れ貧血や高血圧などに関係する人体に不可欠なミネラルに智慧～	佐藤智春	クオリティーライフ(株)代表取締役・血液栄養診断士
第9回	10/6 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	個々人に寄り添う食事とフィットネスから産まれるセルフメディケーション～ホリスティックな広いアプローチで免疫力を落とさずに生きる方法～	松尾瑞穂	管理栄養士・ボディセラピスト・パーソナルトレーナー
第10回	10/20 (土)	14:00～16:00	市役所大会議室	ヘルスケアとセルフメディケーションの今後の展開	上原 征彦	元明治大学専門職大学院グローバル・ビジネス研究科教授

※開講式を5/19(土)に成田市文化芸術センタースカイタウンホールで実施

※修了式を11/17(土)に成田市文化芸術センタースカイタウンホールで実施