

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) NPO法人 日本酵素栄養学協会  
大島 博子

プログラム名	11. 健康 (酵素栄養学)		
プログラムのねらい	毎日の食事の摂り方、調理の仕方、食べる時間、順番等で、健康寿命をのばし、生活習慣病の予防に繋がります		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 ( 具 体 的 に )	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
酵素が健康 寿命をのばす	酵素とは何か？何を食えば良いか？ 酵素の働き方、酵素が体の中でいつ作られるか？酵素を摂ると何故健康寿命に繋がるのか等の講義	60分	ポイント資料配布
血管の若返り	血管は70才、80才になっても若返りは可能です。動脈硬化である心筋梗塞や脳梗塞は心臓や脳の病気ではなく、血管の病気です。 血液をサラサラにする事が病気にならない一つです。それにはどうしたら良いかと講義します	60分	
活性酸素、糖化の対処法	活性酸素、糖化があらゆる病気に関与しています。 では何をどう食べたら、活性酸素糖化を防げるのかを講義	60分	
シミ、シワの老化を予防する方法	誰でも年をとりたいと思いが、実年齢より、体の中も、見た目も若くあります。 食生活をちょっと考えれば、	60分	

## 人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

大島 博子

プログラム名	11健康 (続き)		
プログラムのねらい			
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 ( 具 体 的 に )	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
	まだまだ書き切れないうちテーマは ございます		
	蕨市の学びありカレッジ 日本生命 さいたま市の公民館で 講座を開催 しています。		
	私は、生活習慣病で10年近く薬を服用 して来ました。そして薬の副作用に苦められ 薬をやめるにはどうしたら良いか考えました。 その時 鶴見隆史医師との出会いがあり 酵素栄養学の講座と何年も受講し、 直接栄養指導も受け、栄養学の講師 の資格を取得しました。		
	私の周りには病気で苦しんでいる方が多勢居 ます。微力ですが私が学んだ事が少しでも 皆様にお役に立てれば幸いと存じます		