

出前講座「食と健康：山菜・漬物・わさび・海藻は健康食品」報告

広大マスタース会員 室岡義勝

日 時： 2016年12月5日（月）15：00～16：30

場 所： 高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数： 31名

内 容：

「食と健康」の第9回出前講義を行った。日本食の突き出しとして添えられる、山菜、漬物、わさびや海藻には、健康に良い成分がいっぱい詰まっている。これらは、昔からビタミンの補給源として健康維持に貢献してきた。長寿遺伝子と抗酸化食品成分や低カロリー食事が寿命を延ばすなど最近の研究についてお話した。参加者の関心が高く多くの質問が出た。

日本食の添え物：山菜、漬物、海藻は健康食品

四季折々の山菜が和食を彩る

日本食の「突き出し」には健康成分が一杯

刺身や寿司を引き立てるわさびの効能

添え物に含まれる成分が悪い細胞をやっつける

長寿(アンチエイジング)遺伝子

活性酸素による酸化が老化をもたらす

今注目のレスベラトロールによる老化防止

赤ワインが老化や認知症を予防する？

海藻には健康機能成分がいっぱい

長寿の秘訣はやっぱり和食