

出前講座「食べ物と健康：サプリメントの選び方」報告

広島大学マスタース会員 室岡義勝

日時：2017年7月13日（木）10:00～11:30

場所：東広島市河内町下河内「東広島市河内人権センター」

参加人数：20名、参加できなかった人のために資料は30部配布。

内容：

「食べ物と健康：サプリメントの選び方」の出前講義を行った。今回は河内町の下河内老人クラブの要請で、「食品と健康やサプリメントについて皆さん関心が高いので、そうしたことを中心に話して欲しい」として「高齢の方が多いので、わかりやすくお願いしたい」とのことであった。パソコンとスライド映写機を持参して、舞台付きの会場の白壁に映写した。パワーポイントの映像を使い「日本食、特に発酵食品が健康に良いという科学的根拠やサプリメントの評価および機能性食品の表示の見方」について話した。今回は中高年の女性ばかりであったが、皆さん受講意識も高く、1時間半も熱心に大変興味深く聞かれていた。「甘酒は酒粕と麴を使うのとどちらが良いか」「コラーゲンは食べても聞かないとのことだが、化粧品の場合はどうか」など、いくつかの具体的な質問があった。「大学の先生の話なので、難しいものと思っていたが身近な話なのでよく分かり大変参考になった」と感謝を述べられた。

食べ物と健康

-サプリメントの選び方-



室岡 義勝

広島大学元教授、大阪大学名誉教授、広島工業大学元教授
(醸造工学) (生物工学) (食品バイオ)

本日のお話

広島大学マスタース
室岡義勝

- ・「プロバイオティクス」って何のこと？
- ・乳酸菌やビフィズス菌はどうして体に良いの
- ・「納豆」は、日本人の長寿の秘密食品
- ・日本の「麴」は、世界の宝
- ・「食酢」は、古代から薬だった：黒酢の効能
- ・「醤油」には、健康成分とうま味がいっぱい
- ・「味噌」を食べて医者いらず
- ・酵素やコラーゲンは食べて効くの？
- ・どのサプリメントを選べばいいの？
- ・足し算栄養から引き算栄養に