

平成29年度東広島市教育委員会主催・広島大学マスタース共催市民講座  
「食べ物と健康（2）」実施報告

広大マスタース会員 室岡義勝

日時：2017年9月30日（土）、10月14日（土）、10月21日（土）、10月28日（土）14：00～15：30

場所：東広島市民文化センター「研修室」

参加人数：25～30名

内容：

「食べ物と健康」の市民講座の後期として4回の講義を行った。中高年男女30名がほぼ毎回出席され、熱心に聴講された。講義中や講義後では、かなり多くの質問があった。市の生涯学習課の職員には、毎回プロジェクター設置などお世話になった。また、かもんケーブルの方には、毎回録画撮影でお世話になった。この後期の4回の講義は、2月にかもんケーブルで放送予定である。

## 食べ物と健康



東広島市  
市民講座  
(広島大学  
マスタース)



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  
(醗酵工学) (生物工学) (食品バイオ)

© Waseda

第1回は、「食酢と健康：米酢と黒酢」の講義題目で、下記のような内容でお話した。



## 第1回 食酢と健康 —米酢と黒酢—

酢の世界史と日本史  
『斉民要術』にみる食酢醸造技術  
「醋」は昔酒だった・「酢」は酒から造る  
百年間植え継いだ米酢と黒酢の発酵菌  
遺伝子解析により発酵菌の生態が分かる  
遺伝子組換え食品  
イタリア伝統のバルサミコ酢  
黒酢が健康に良いわけ  
ビタミンを最初に発見した日本人  
昔は薬、今は健康飲料  
「すし」とともに米酢の輸出は伸びる

第2回は、「醤油とうま味：アミノ酸・核酸発酵は日本のお家芸」の講義題目で、下記のような内容でお話した。



## 第2回 醤油とうま味 アミノ酸・核酸発酵は日本のお家芸-

味噌の溜りから生まれた醤油  
醤油屋は郷土グルメの伝承元  
和食から生まれた第5の味、「うま味」  
日本の発酵技術が「うま味」を世界にもたらした  
味や匂いを脳が識別する  
醤油は世界の健康調味料  
醤油から生まれたサプリメント  
塩分を減らす健康法  
遺伝子組換え大豆の話

第3回は、「味噌と健康：力の源・味噌を食べて医者いらず」として、下記のような内容でお話した。



### 第3回 味噌と健康： 力の源・みそを食べて医者いらず

米みそ・豆みそ・そして麦みそ  
お国自慢の手前みそ  
みそ汁一杯が長寿の秘訣  
みそ汁を摂る人には胃がんが少ない  
みそ汁2杯で、乳がん防止  
みそは骨粗鬆症を予防する  
みそを食べる人はいつまでも若々しい  
みそを食べて病気知らず  
みその塩分は問題ないか？  
みそも輸出されています

第4回は、「添え物：山菜・漬物・海藻；サプリメントの選び方」の講義題目で、下記のような内容でお話した。

### 第4回 添え物：山菜・漬物・ 海藻；サプリメントの選び方



四季折々の山菜が和食を彩る  
日本食の「添え物」には健康成分が一杯  
漬物、ゴマ、豆腐の栄養価  
刺身や寿司を引き立てるわさびの効能  
赤ワインが老化や認知症を予防する  
食品中のレスベラトロールが注目されている  
海藻には健康機能成分がいっぱい  
サプリメントの賢い選び方  
長寿の秘訣は、やっぱり日本食  
農業の衰退は、日本食の衰退をもたらす