

## 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（1）」実施報告

広大マスタース会員 室岡義勝

日時：2017年6月17日（土）、6月24日（土）、7月1日（土）、7月8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：19～20名

内容：

「食べ物と健康」の市民講座の前期として4回の講義を行った。中高年男女20名がほぼ毎回出席され、熱心に聴講された。講義の後では、かなり多くの質問があった。生涯学習課の市の職員には、毎回プロジェクター調整などお世話になった。

第1回は、「乳酸菌と健康ープロバイオティックスの働きー」の講義題目で、下記のような内容でお話した。



### 乳酸菌と健康

ープロバイオティックスの働きー

長寿民族と発酵乳製品  
腸内環境を整えるプロバイオティクス  
日本の伝統食品に含まれる植物乳酸菌  
アジアの発酵食品から植物乳酸菌の採集  
植物乳酸菌が免疫調節のサイトカインを誘導する  
乳酸菌は、花粉症などのアレルギーを緩和する  
どの乳酸菌商品がよく効く？  
菌の種・株によって働きが違います  
乳酸菌の様々な効用  
乳酸菌は胃がんや認知症を予防する？

第2回は、「納豆：長寿の秘訣ー長寿遺伝子、肥満遺伝子ー」の講義題目で、下記のような内容でお話した。



### 納豆：長寿の秘訣

長寿遺伝子、肥満遺伝子

納豆菌は稲ワラに生息している  
納豆のできるまで  
納豆が身体に良いわけ  
納豆を食べると血栓が溶ける？  
納豆が老化を防止する？  
空飛ぶ納豆  
節約遺伝子が肥満をもたらす  
褐色細胞が脂肪燃焼を促す  
痩せる遺伝子のレプチン

第3回は、「麴：日本の発酵食品のキーパーソン」として、下記のような内容でお話した。



### 麴：日本の発酵食品の キーパーソン(主人公)

日本の麴は世界の宝  
遺伝子から分かる麴カビ酵素の優れたもの  
酵素って何？  
麴から胃腸薬を作った日本人  
日本の麴菌は発がん性のアフラトキシン  
を作らない  
麴が作る美容と健康成分  
麴から生まれた化粧品  
今人気の塩麴

第4回は、「酒と健康：酒は百薬の長？」の講義題目で、下記のような内容でお話した。



### 第4回 酒と健康 酒は百薬の長？

日本酒による鏡開きは、「クール」  
日本酒は、水とお米が決め手  
日本酒醸造は、ハイテクバイオ  
バイオ燃料は、もともと日本のお家芸  
世界の代表的お酒の話  
ワインの楽しみ方  
お酒は百薬の長？「はい」そして「いいえ」  
アルコールは、健康の敵  
赤ワインが心筋症を予防するって、ほんとう？  
カリフォルニア米で醸される、米国産日本酒  
吟醸酒は、お酒の芸術作品

なお後期は、9月30日、10月14日、10月21日、10月26日いずれも土曜日14:00~15:30に、東広島市民文化センター研修室において、

1. 食酢と健康；
2. 醤油と旨み；
3. 味噌と健康；
4. サプリメントの選び方

を講義する予定です。