

## 出前講座「健康寿命を延ばす食べ物」報告

広島大学マスタース会員 室岡義勝

日 時： 2018年7月18日（水）9：40～11：00

場 所： 東広島市豊栄町清武「清武地域センター」

参加人数： 20名

内 容：

「健康寿命を延ばす食べ物」の出前講義を行った。先月、高屋町造賀の造賀中部寿会の要請で、「100歳体操に集う方を対象に、高齢者の食事の取り方について話して欲しい」とのことでお話したところ、豊栄町の各地域で話して欲しいと要望された。そこで今回も同じ内容で、清武まめちゃんクラブの方に、パワーポイントの映像を使い、初めに「平均寿命と健康寿命の差が示すのは、男女とも10年以上だれかの世話になって生きなければならないので、健康寿命を延ばすにはどうすればよいか」「乳酸菌を使った乳製品とプロバイオティクス」「伝統発酵食品が健康に良いという科学的根拠」「サプリメントの賢い選び方」「高齢者は栄養を充分摂るように」、などについて話した。中高年の男女であったが、皆さん受講意識も高く、熱心に大変興味深く聞かれていた。「乳酸菌は胃で分解されて腸まで届かないのでは？」「発泡酒ビールは効果があるか」など、いくつかの具体的質問があった。

### 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腸から元気にする
- ・「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・うま味がいっぱい
- ・「味噌」を食べて医者いらず
- ・健康寿命を延ばす食べ物
- ・どのサプリメントを選べばいいの？
- ・高齢者は、栄養を摂りましょう

### 引き算栄養から足し算栄養へ

#### 薬食同源

五味は  
五臓を養う



- ・普通に健康な人は、新鮮な野菜、肉、豆、芋、魚、海藻を食べていれば、サプリメントは要りません
- ・若い時は、栄養をとりすぎないように：「引き算栄養」
- ・年とると、十分な栄養補給を：「足し算栄養」
- ・体調が悪かったり、疲れたあとにサプリメントで補うのは良いでしょう
- ・ビタミンCやミネラルを補って健康寿命を保ちましょう

Y. Marooka