

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

9月～11月に4回の出前講座を行った。講義内容は同じなので、4回分を纏めて報告する。

(第1回)

日 時：2018年9月19日（水） 10:00～11:30

場 所：東広島市豊栄町乃美「乃美地域センター」

参加人数：約20名

内 容：

「健康寿命を延ばす食べ物」の出前講義を行った。前回に引き続き今回は「乃美別府元気くらぶ」から、「100歳体操に集う方を対象に、日本食と健康について話して欲しい」との要請が生涯学習課を通じてあった。そこで今回も同じ内容で、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は、男女とも10年以上だれかの世話になって生きること」を示している。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」「日本食の伝統発酵食品が健康に良いという科学的根拠」「健康寿命をのばす食べ物」「サプリメントの賢い選び方」、などについて話した。比較的高齢者の男女であったが、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。

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「麺」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



Y. Murooka

Y. Murooka

(第2回)

日 時：2018年11月5日（月） 14：00～15：30

場 所：東広島市西条町「東広島市芸術文化センター くらら」

参加人数：約50名

内 容：

今回は、「西条地区社協あじさいの会」からの要請で行った。広い会場で、健康に対して関心が深い人が多く、大変熱心であった。

(第3回)

日 時：2018年11月18日（日） 9：30～11：00

場 所：東広島市西条町「東広島市芸術文化センター くらら」

参加人数：40名 事前登録必要。中学生も1名いた。

内 容：

今回は、「教育委員会生涯学習課」からの要請で、『生涯学習フェスティバル』の一環として行った。事前登録（定員40名）が必要なため、健康に強い関心のある人ばかりで、具体的な多くの質問があった。中には、「バターよりマーガリンの方が植物オイルなので健康に良い」と答えたところ、「最近テレビで、マーガリンは、トランスの脂肪酸があるので欧州では禁止されていると報道されていた。」という参加者からの、指摘もあった。

(第4回)

日 時：2018年11月22日（木） 9：40～11：00

場 所：東広島市福富町上戸野「東広島市上戸野地区センター」

参加人数：約20名

内 容：

今回は、「上戸野地区自治協議会『キラリさわやかサロン』」からの要請。