

## 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6月18日（木）9：40～10：40

場所：東広島市高屋町造賀「造賀地域センター」

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。今回は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」とのことであった。広い集会室のテレビ画面を見ながら、健康体操を約5分間皆さんで行われていた。パソコンとスライド映写機、マイクもセットであった。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や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。比較的若い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。「甘酒は酒粕と麴を使うのとどちらが良いか」「高血圧の薬を飲んでいるが、黒酢と併用して良いか」など、いくつかの具体的な質問があり、10分以上延長した。

### 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

Y. Murooka

### 平均寿命と健康寿命

寿命	女性	男性
平均寿命（才）	86.30	79.55
健康寿命（才）	73.62	70.42
手助けの必要期間（年）	12.68	9.13

厚生労働省(2010)