

FM東広島 放送スケジュール

FM東広島(89.7MHz)で
室岡先生の講座を放送します。
それぞれ、日曜日17時～、
再放送をします。

第1回 8月3日(金)12時～

最近の科学が明らかにした
乳酸菌の効用

- プロバイオティクスって何?
- 日本の伝統発酵食品の乳酸菌
- なれずしの乳酸菌が免疫を高めた
- 腸内細菌が脳からの指令を促す

第2回 8月10日(金)12時～

日本のこうじは世界の宝

- こうじから胃腸薬を作った日本人
- こうじの健康効果
- 甘酒は滋養強壮剤
- こうじや米ぬかの美容効果



第3回 8月17日(金)12時～

米酢や黒酢を飲んで
メタボの改善

- 酢は古代から薬だった
- ビタミンを世界で初めて発見した日本人
- 大さじ一杯の酢が血圧や血糖値を下げる
- 毎日酢を取ると体脂肪が減る

第4回 8月24日(金)12時～

サプリメントの
無駄遣いはほどほどに

- ビタミンCとミネラルを補って健康寿命を延ばそう
- コラーゲンやヒアルロン酸を食べても関節痛は治りません
- トクホとか機能性表示食品って何?



発酵食品の特徴

こうじカビ
酵母菌で
米、麦、大豆を発酵

微生物が発酵する過程で
次のように変身

- 乳酸の酸味やうま味で味がい深くなる
- 発酵産物の香りで風味が豊かになる
- 微生物が発酵する過程で体に良い成分が生まれ、栄養価が高くなる



こうじは、腸内を健康にするため、便秘の解消や免疫力の強化などによる、乾燥肌やニキビ、アトピーなどの肌荒れの改善や貧血を予防する働きもある。

中国ではこうじを麦から作ったので「麴」という漢字が使われてきた。一方、「糶」という漢字は、米から作る米糶に使われる。「米の花」という日本文化をおわす粋な文字だ。

科学的根拠を確認

皆さんはちよつとした健康不安から、サプリメントをあれこれと飲んでいないだろうか。中には、注射で効いても食べると分解されて効果のないものもある。体験談や広告に惑わされずに、科学的根拠のあるものを選んで無駄遣いをやめよう。

長寿を誇る日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性は10歳、女性は12歳。このことは男女とも10年以上、手助けが必要であることを意味しています。できれば人の世話にならずに健康で長生きしたいですね。体に良い食べ物がたくさんある中から、今回は乳酸菌、こうじ、食酢、サプリメントについて話していきます。



長寿を誇る日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性は10歳、女性は12歳。このことは男女とも10年以上、手助けが必要であることを意味しています。できれば人の世話にならずに健康で長生きしたいですね。体に良い食べ物がたくさんある中から、今回は乳酸菌、こうじ、食酢、サプリメントについて話していきます。

機能に富む乳酸菌

最近の科学は、乳酸菌を使った乳製品が長寿と関係することを明らかにした。日本の伝統発酵食品の漬物、日本酒、みそ、しょうゆ、食酢の健康成分と味や香り

は、こうじカビ、酵母菌に加え、乳酸菌による発酵によってもたらされる。これら食品の乳酸菌は、植物由来で、ストレスに強く、アレルギー緩和や感染予防など多くの機能に富んでいる。身体を守る乳酸菌やビ

こうじで腸内を健康に

フィズス菌は、「プロバイオティクス」と呼ばれ、腸から脳に働きかけて、心と体の不調を改善することも分かっていた。

炎症和らげる酢

酒から作る酢は、炎症を和らげる効果があるとして、古くから薬としても使われてきた。

米酢が精米を原料とするのに対して、黒酢は未精米の玄米を用いる。それゆえ黒酢は、コメ表皮やぬかに由来する多くのアミノ酸や脂質、さらにビタミンなどを含んでいる。

食酢には、さまざまな健康効果があることから、日本では、食酢、特に黒酢が健康飲料として人気になった。体内脂肪や血圧を下げる特定保健用食品の黒酢も市販されている。

FM東広島

ラジオ講座「学びの時間」 8月3～24日

〈テーマ〉

健康寿命を延ばす食べ物

広島大学OBの教職員らでつくる「広大マスターズ」の会員を講師に迎えた週1回のラジオ講座を放送します。テーマは生活、地域社会などで、全4回。8月3～24日の内容を少しだけ紹介します。

今回の講師

室岡 義勝さん



むろおか・よしかつ 食品科学、発酵工学などのバイオテクノロジーが専門の工学博士。広島大学工学部第三類(発酵工学教授)、大阪大学工学部応用生物工学およびバイオ情報専攻教授。大阪大学名誉教授。東広島市高屋町在住。