

出前講座「食と健康 日本食のすすめ（第2回 食酢と健康）」報告

広大マスタース会員 室岡義勝

日 時： 2016年5月10日（木）15：00～16：30

場 所： 高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数： 約40名

内 容：

前回の出前講座が好評であったため、第2回の講義を行った。60歳以上のお年寄りに、発酵食品の代表とも言うべき食酢について、世界の食酢と日本の米酢の歴史と特徴を、パワーポイントを使用して紹介した。特に、イタリアのバルサミコ酢や日本の米酢および黒酢について、講師の経験をもとにお話し、黒酢をはじめとするお酢が、高血圧、肥満症、炎症、糖尿病などの予防に効く、科学的根拠について説明し、市販の様々な食酢の特徴についてもお話した。科学的説明は生命科学の基本の理解が必要であるが、「難しかったですか？」とお聞きしたところ、ほとんどの方が、「分かりやすく面白かった。」「でも、今日理解してもすぐ忘れるのですよ」、などと概ね好評で、多くの質問があった。そこで、スライドの図表のプリントを資料としてお渡しした。



第2回 食酢と健康 米酢と黒酢一

酢の世界史・酢の日本史
『齊民要術』にみる古代中国の食酢醸造技術
「醋」は昔は酒であった・「酢」は酒から造る
百年間植え継いだ「米酢」と「黒酢」の発酵菌
日本の優れた伝統発酵技術の継承
イタリア伝統の「バルサミコ酢」
黒酢が健康に良いわけ
ビタミンを最初に発見した日本人
昔は薬、今は健康飲料
「すし」とともに「米酢」の輸出は伸びる