

## 出前講座「食と健康 日本食のすすめ（第1回 乳酸菌と健康）」報告

広大マスタース会員 室岡義勝

日 時： 2016年4月21日（木）15：00～16：30

場 所： 高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数： 30 数名

### 内 容：

初めての出前講座であったが、60歳以上のお年寄り男女出席者に、日本の伝統発酵食品に利用されてきた、植物乳酸菌を中心に、その役割と健康への効果についてわかりやすく、パワーポイントを使用して紹介した。特に、乳酸菌が花粉症などのアレルギーに効く、科学的根拠について説明し、市販の様々な乳酸菌食品の特徴についてもお話した。生命科学を分かりやすく説明するのは難しかったが、概ね好評で、多くの質問があった。

### 「食と健康」の開講にあたって

グルメや料理の話ではありません  
日本食が健康に良いという科学的根拠  
発酵食品と微生物  
難しいバイオや生命科学を易しく  
健康と長寿の遺伝子  
健康食品・サプリメントの選び方  
日本食が世界で好まれるわけ  
皆さんと、食と健康そして農業を考える



## 第1回 乳酸菌と健康

### 日本の伝統乳酸菌発酵食品

#### 長寿民族と発酵乳製品

日本の伝統食品に含まれる植物由来乳酸菌

腸内環境を整えるプロバイオティクス

植物乳酸菌が免疫を活性化するサイトカインを誘導する

乳酸菌は、花粉症などのアレルギーを緩和する

どの乳酸菌商品がよく効くか？