

出前講座「食べ物と健康：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：2019年11月17日（日） 10:00～11:30

場所：東広島市八本松飯田上組「飯田上組区コミュニティーセンター」

参加人数：約40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「飯田上組区公衆衛生推進協議会」から、「サプリメントなどの健康食品の科学的な話をして欲しい」との要請が生涯学習課を通じてあった。そこで今回も昨年と同じ内容で、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、いくつかの身近な健康に関する質問があった。

本日のお話 広島大学マスタース 室岡義勝

- 平均寿命と健康寿命
- 「プロバイオティクス」は、健康に役立つ腸内細菌(乳酸菌やビフィズス菌など)のこと
- 「納豆」は、日本人の長寿の秘密食品
- 日本の「麴」は、酵素がいっぱい、美容効果
- 「食酢」は、古代から薬だった：黒酢の効能
- 「醤油」には、健康成分とうま味がいっぱい
- 「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？

平均寿命と健康寿命

