

## 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： 2020年9月5日（土） 14：00～15：30

場 所： 東広島市西条町下見「下見福祉会館」

参加者： 約30名

主 催： 三つ城自治協議会・下見長寿会・下見女性会・下見地区社会協議会

## 内 容：

「食べ物と健康：健康寿命を延ばす食べ物」の出前講義を行った。コロナ禍の中、下見地区の熱心な要望により、万全の安全策の下、講演を行った。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」を示している。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。