

## 出前講座「食べ物と健康～健康寿命を延ばすための食べ物」報告

広島大学マスタース会員 室岡義勝

日 時： 2020年11月1日（日） 10：00～11：30  
および YOU Tube ライブ 13：00～14：30

場 所： 東広島市黒瀬町「黒瀬保健福祉センター」  
参加者： 約30名 You Tube ライブでの視聴者数は不明  
主 催： 東広島市生涯学習フェスティバル実行委員会  
(東広島市教育委員会生涯学習課)

## 内 容：

東広島市生涯学習フェスティバルは、例年「クララ」で開催されるが、本年はクララ本会場と黒瀬、豊栄、志和、安芸津などの地域センターにおいても開催された。黒瀬での本講演は、その後 You Tube でライブ配信された。いつものように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」「納豆、日本酒、食酢、みそ、醤油などの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。高齢者だけでなく比較的若い男女も参加されていた。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。