

出前講座「健康食品とサプリメントの選び方」報告

広島大学マスターズ会員 室岡義勝

日 時： 2020年12月8日（火） 10：00～11：30
場 所： 東広島市福富町下竹仁「竹仁地域センター」
参加者： 約30名
主 催： 福富生涯学習センター・竹仁地区社会協議会

内 容：

福富町の世話人より、今回は特に市販されている健康食品やサプリメントの選び方について重点って気に話して方恣意との要望があった。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ビフィズス菌などのプロバイオティクス」「納豆、食酢、みそ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」「健康寿命をのばす健康食品」「サプリメントの賢い選び方」、「一汁三菜の勧め」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、「納豆の食べ過ぎはどうか？」とか「大豆のアレルギーがある人はどうすればよいか？」などいくつかの身近な健康に関する質問があった。