

令和5年度 東広島市生涯学習まちづくり出前講座

「新型コロナウイルスと食生活」報告

広島大学マスターズ会員 加藤 範久

- (1) 日時：2023年4月17日 14:00～15:30
場所：東広島芸術文化ホール「くらら」
参加人数：約40名
- (2) 日時：2023年5月17日 13:30～15:00
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30名
- (3) 日時：2023年7月18日 14:10～15:10
場所：福富町下竹仁「宮郷ふれあいプラザ」
参加人数：約30名

内容：

今回は、昨年引き続き、新型コロナウイルスと食生活について出前講義を行った。まずはイントロダクションとして我が国の新型コロナウイルスの最新の感染状況について紹介し、新型コロナウイルスの感染経路（特に消化管）と感染に伴う肺炎や血管系の病気（血栓症など）の発症のメカニズムについてもごく簡単に講義を行った。さらに、ウイルスに対する体の防御機構としての免疫能を高める栄養素（ビタミンA、ビタミンD、ビタミンB6など）の役割について紹介した。これらのビタミンは近年、我が国を含む先進国では不足傾向にあり、要注意の栄養素であることを指摘した。最新の研究では新型コロナウイルスによる腸内環境の悪化も報告されており、発酵食品の有効性についても解説した。一方、新型コロナウイルス感染症の後遺症の情報も徐々に増えており、特に若者の脳機能や運動機能へのダメージが深刻であることを紹介した。最後に、今後の世界的感染症の大流行の予想（今後20年間に呼吸器系ウイルス感染症の再来リスクがおよそ50%）についても解説した。昨年と比較して皆さん、コロナ感染症の知識がかなり増えており、大変熱心に興味深く聞かれ、多くの質問があった。

以上