

令和6年度 東広島市生涯学習まちづくり出前講座
「健康寿命を延ばす食べ物ーサプリメントの選び方」報告

広島大学マスタース会員 室岡 義勝

日時：2024年6月6日（木） 10:00~11:30
場所：東広島市黒瀬町榎原 「榎原中央団地会館」
参加者：40名
主催：榎原さくら会
内容：

以下の内容でパワーポイントを使用してお話をした。ほとんどが高齢者の男女であったが、階段状の会場でスライドを見やすくしてあった。途中の小休止時間や講座終了後にも多くの日本食やサプリメントに関する質問があり、皆さんの関心の深さが窺えた。

食べ物と健康：健康寿命を延ばす食べ物 (本日のお話)

広島大学マスタース
室岡義勝

- ・平均寿命より健康寿命
- ・腸内細菌の多様性が、健康長寿をもたらす
- ・「納豆」は、日本人長寿の秘密食品
- ・日本の「糀」は、酵素、美容成分が豊富
- ・「食酢」は、古代から薬だった：黒酢の効能
- ・「酒」は、百薬の長？
- ・「味噌」を食べて医者いらず
- ・日本人は、塩分とり過ぎです
- ・保健機能食品とは
- ・どのサプリメントを選べばいいの？

Y. Murooka

東広島市
出前講座

昭和台サポートセンター

健康寿命を 延ばす食べ物

7月6日(土) 10:00~11:30

場 所 昭和台団地集会所

参加費 無 料

講 師 広島大学マスタース
室岡 義勝 先生
(大阪大学名誉教授)

健康に良いと言われる日本の発酵食品について
また市場にあふれている健康食品、サプリメントについて
効果や注意点などを分かりやすく話していただきます。

申し込みは不要です
お気軽に参加ください

主催：昭和台サポートセンター

問い合わせは 事務局 (田部) Tel. 090-2804-4688

日 時： 2024 年 7 月 6 日（土） 10：00～11：30

場 所： 東広島市高屋町稲木 「昭和台団地集会所」

参加者： >40 名

主 催： 昭和台サポートセンター

内 容：

上記（本資料 p.1）と同じ。紅糍の問題を受けて、カビのカビ毒について追加した。あらかじめ用意した資料が大幅に足らなくなる程の盛会だった。

日 時： 2024 年 7 月 11 日（木） 9：30～11：00

場 所： 東広島市西条栄町 「市民協働センター会議室」

参加者： 12 名

主 催： 東広島法律研究会

内容：

以前、発酵食品についてお話ししたが、再度要望があり、内容を上記（本資料 p.1）のように変えた。

日 時： 2024 年 7 月 18 日（木） 9：30～11：00

場 所： 東広島市西条町西条 「御建グラウンドシャワー室二階」

参加者： >30 名

主 催： みたてサロン

内容：

上記（本資料 p.1）に同じ。パソコンを扱える人がいないため、あらかじめ資料を郵送する。プロジェクターとスクリーンは市役所から借りたそうだ。

以上