

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： 2025年1月7日（火） 13：30～15：00

場 所： 東広島市豊栄町鍛冶屋「豊栄支所3階大会議室」

参加者： 約40名

主 催： 心豊かなくらし会議

内 容：

健康寿命と平均寿命の差が、女性13年、男性10年以上有りその間誰かの世話のもとで生活する。認知症の比率も日本は先進国の中で一番高い。これを改善するための食事バランスやサプリメントの選び方を、最近の科学成果を交えてパワーポイントおよび資料を使用して易しくお話をした。ほとんどが高齢者の男女であったが、地域の保健師さんなどの聴講もあった。途中の小休止時間や講座修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。

日 時： 2025年1月18日（月） 10：40～11：40

場 所： 東広島市西条町下見 「三つ城地域センター」

参加者： 約80名

主 催： 東広島市老人クラブ連合会

内容： 上記と同じ。ただし一時間半の講義を1時間に短縮した。老人クラブ会員の指導者若手リーダーを集めての会議の招待講演であった。

日 時： 2025年2月8日（木） 14：00～15：30

場 所： 東広島市高屋町造賀 「造賀地域センター大ホール」

参加者： 28名

主 催： 造賀女性会

内容： 上記と同じ。「今日来ていなかったら損するところだった」とか「大変分かりやすく為になった」などの声かけがあった。

日 時： 2025 年 2 月 18 日（火） 13：30～15：00

場 所： 東広島市黒瀬町丸山 「黒瀬保健福祉センター多目的室」

参加者： 78 名

主 催： 中黒瀬北地区社会福祉協議会

内容： 上記に同じ。社会福祉協議会の特別講演会での招待だった。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。100 件以上ある東広島市の出前講座の中でも人気の講座との紹介があった。



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

以上