

令和7年度 東広島市生涯学習まちづくり出前講座
「食べ物と健康—健康寿命を延ばす食べ物」報告

広島大学マスタース会員 室岡 義勝

日 時： 2025 年 6 月 18 日（水） 10：00～11：30
場 所： 東広島市八本松町原 地域活動支援センターときわ
参加者： 43 名、ZOOM 参加 8 名
主 催： 地域活動支援センター ときわ
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、人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資料を使用して易しくお話をした。最初 30 名の募集であったが、参加希望者が多く当日広い会議室に変更された。高齢者以外にも若い主婦が目立った。ZOOM セッティングもなされ、職員 3 名も支援され、熱心さが伝わった。

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