

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

広島大学マスターズ会員 室岡 義勝

日時：2025年11月4日（火） 13:30～15:00

場所：東広島市河内町入野鶴亀山老人集会所

参加者：20名

主催：100歳体操くらぶ

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、何ら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資料を使用して易しくお話をした。

食べ物と健康：健康寿命を延ばす食べ物 (本日のお話)

広島大学マスターズ
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

以下同じ内容の講義

日時：2025年12月1日（月） 9:30～11:00

場所：東広島八本松南8-8-7

参加者：10名

主催：タンポポの会

日 時： 2026 年 1 月 21 日（水） 10：00～11：30
場 所： 東広島市黒瀬町丸山黒瀬支所
参加者： 20 名
主 催： らくらく運動教室 0B 会

以上