

## 出前講座「食と健康：肥満と健康」報告

広大マスターズ会員 室岡義勝

日時：2016年1月18日（水）15:00～16:30

場所：高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数：29名

内容：

「食と健康」の第10回出前講義を行った。現在の先進国は、飽食の時代で農工業も機械化が進み、交通も発達して人々は動かなくなっている。エネルギー摂取量がエネルギー消費を上回ると、肥満を生じる。肥満度指数のBMI値が18以下の痩せ型と25以上の肥満型は、死亡率が高く、肥満は生活習慣病のメタボになりやすい。私たちは、飢餓時代に獲得した儉約遺伝子を持っており、これが飽食の時代に肥満をもたらすなど、最近の研究結果などを紹介した。肥満は、参加者の関心が高く多くの質問が出た。

### 肥満と健康：肥満度指数、肥満遺伝子、痩せる遺伝子

**食べて動かなければ肥ります**

**肥満度は、BMI 値で**

**肥満は、メタボや死亡のリスクを高める**

**褐色脂肪細胞の活性化が肥満を抑制**

**太古の儉約遺伝子があなたを肥満にする**

**レプチン遺伝子は痩せる遺伝子**

**脂肪の燃焼を助ける食品・飲料**