

2018・広大マスタース出前講座報告

「健康寿命を延ばす食べ物」

～清武地域センターにて、特に高齢者を対象に～

室岡義勝

日時：2018年 7月27日 (金) 14:00～15:20

場所：東広島市豊栄町清武「清武地域センター」

参加人数：20名

内容：

「健康寿命を延ばす食べ物」の出前講義を行った。先週に引き続き今回は清武西住民自治協議会から、「100歳体操に集う方を対象に、日本食と健康について話して欲しい、高齢者が多いので90分は持たないので60分をお願いしたい」との要請が生涯学習課を通じてあった。そこで今回も同じ内容で、パワーポイントの映像を使い、初めに「平均寿命と健康寿命の差は、男女とも10年以上だれかの世話になって生きることを示している。健康寿命を延ばすにはどうすればよいか」「乳酸菌を使った乳製品とプロバイオティクス」「日本食の伝統発酵食品が健康に良いという科学的根拠」「健康寿命をのばす食べ物」「サプリメントの賢い選び方」、などについて話した。比較的高齢者の男女であったが、皆さん受講意識も高く、熱心に大変興味深く聞かれていた。

「醸造用アルコールを添加したものは、本格焼酎にならないのか」「琉球黒酢を買ったらえらい高いものだった」「味噌を高温で作るのは良くないのか」など、思いがけない質問もあった。まだ家庭で味噌を作っているおばあちゃんもおられた。なお、琉球黒酢は、主な酸はクエン酸なので、食酢ではない。

本日のお話

広島大学マスタース
室岡義勝

- ・「プロバイオティクス」って何のこと？
- ・乳酸菌やビフィズス菌は腸から元気にする
- ・「納豆」は、日本人の長寿の秘密食品
- ・日本の「麴」は、世界の宝
- ・「食酢」は、古代から薬だった：黒酢の効能
- ・「醤油」には、健康成分・うま味がいっぱい
- ・「味噌」を食べて医者いらず
- ・健康寿命を延ばす食べ物
- ・どのサプリメントを選べばいいの？
- ・高齢者は、栄養を摂りましょう

プロバイオティクス



牧畜民族
 動物乳酸菌
 ヨーグルト
 バター
 チーズ
 乳酸菌飲料

農耕民族
 植物乳酸菌
 野菜・果物・穀物
 味噌・醤油・焼酎・
 日本酒・漬物

整腸作用

