

出前講座「食と健康-日本食のすすめ（第6回 味噌と健康）」報告

室岡 義勝

日時:2016年9月1日(月)15:00~16:30

場所: 高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数: 28名

内容:「食と健康」の第6回出前講義を行った。味噌と健康について、パワーポイントを使用して紹介した。日本人の食生活において最もなじみの深い発酵食品である味噌は、昔から「味噌を食べて医者いらず」と言われるぐらい健康に良いとされてきた。その科学的根拠と、毎日味噌汁を飲む人は、胃がんによる死亡率が低い、味噌汁を毎日2杯飲む女性は乳がんになるリスクが低いなどの疫学調査結果などを示しながら話した。骨粗鬆症などを含めてたくさんの質問が参加者からあった。

第6回 みそと健康：力の源・みそを食べて医者いらず

米みそ・豆みそ・麦みそ: お国自慢の手前みそ

みそ汁一杯が長寿の秘訣

みそ汁を摂る人には胃がんが少ない

みそ汁2杯で、乳がん防止

具たくさんのみそ汁は骨粗鬆症を予防する

みそを食べる人はいつまでも若々しい

みそを食べて病気知らず

みその塩分は問題ないか？

みそも輸出されています

