

出前講座「食と健康：サプリメントの選び方」報告

広大マスタース会員 室岡義勝

日 時： 2016年9月2日（金）9：30～11：00

場 所： 福富町東谷「東谷老人集会所」

参加人数： 18名

内 容：

「食と健康：サプリメントの選び方」の出前講義を行った。今回は福富町の東谷老人クラブの要請で、「最近出回っている健康食品やサプリメントをどのように選べば良いか」を中心に話して欲しいとのことだった。かなり高齢の方が多いため、1時間ぐらいしか集中できないだろうとのことであったが、皆さん1時間半も熱心に聞かれていた。和室の古い施設のため、白壁もないので、スクリーンを市から借り受け、パソコンとスライド映写機は持参して、パワーポイントの映像を使い「食と健康の科学と健康食品・サプリメント」について、噛み砕いて話した。「コラーゲンを買って飲んでいるが腰痛が治らない」などの具体的質問が多かった。



食と健康： サプリメントの選び方

- ・ 長寿民族と乳酸菌：ヨーグルトがアレルギーに効くって本当？
- ・ 納豆は、日本人の長寿の秘密：納豆から生まれたサプリメント
- ・ 日本の麴は世界の宝：麴から生まれたサプリメント
- ・ 酒は百薬の長？「はい」そして「いいえ」
- ・ 食酢は古代から薬だった：黒酢の効能
- ・ 醤油には、健康に良い成分とうま味がいっぱい
- ・ 味噌を食べて医者いらず
- ・ 日本人は、塩分の摂り過ぎです：減塩するには
- ・ だからやっぱり和食が良い
- ・ サプリメントは本当に効くの？
- ・ サプリメントを選ぶとしたら
- ・ 新鮮な野菜を食べている健康な人は、サプリメントは要りません
- ・ 足し算栄養から引き算栄養に
- ・ 稲作文化が地球を救う