

出前講座「食と健康：納豆と健康そして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11月7日（月）15：00～16：30

場所：高屋西還暦サロン「きづき」

参加人数：32名

内容：

「食と健康」の第8回出前講義を行った。納豆と健康について紹介し、それに続いてサプリメントの選び方についてパワーポイントを使用して紹介した。日本人の長寿の秘密は、納豆を食べる習慣にあるのではないかという。そこでその根拠を科学的に説明した。納豆の健康成分を基に作られたサプリメントの紹介のあと、現在市場に出回っているおびただしいサプリメントの中には、口から食しても効果がないものも多く、特定保健食品（とくほ）のように、しっかりした研究調査データのあるサプリメントを選ぶように指導した。参加者の関心が高く多くの質問が出た。



納豆：長寿の秘密食品

サプリメントの選び方

納豆菌は稲ワラに生息している

納豆のできるまで

納豆が身体に良いわけ

納豆を食べると血栓が溶ける？

納豆が老化を防止する？

空飛ぶ納豆

広告に惑わされない健康食品や

サプリメントの選び方

特定保健食品なら安心