

## 2017・広大マスタース市民講座報告

### 「食べ物と健康 (1)」

室岡義勝

日時: 2017年6月17日(土)、6月24日(土)、7月1日(土)、7月8日(土) 14:00~15:30

場所: 東広島市民文化センター「研修室」

参加人数: 19~20名

内容:

「食べ物と健康」の市民講座の前期として4回の講義を行った。中高年男女20名がほぼ毎回出席され、熱心に聴講された。講義の後では、かなり多くの質問があった。生涯学習課の市の職員には、毎回プロジェクター調整などお世話になった。

第1回は、「乳酸菌と健康—プロバイオティックスの働き—」の講義題目で、下記のような内容でお話した。



### 乳酸菌と健康

#### —プロバイオティックスの働き—

長寿民族と発酵乳製品

腸内環境を整えるプロバイオティックス

日本の伝統食品に含まれる植物乳酸菌

アジアの発酵食品から植物乳酸菌の採集

植物乳酸菌が免疫調節のサイトカインを誘導する

乳酸菌は、花粉症などのアレルギーを緩和する

どの乳酸菌商品がよく効く？

菌の種・株によって働きが違います

乳酸菌の様々な効用

乳酸菌は胃がんや認知症を予防する？

第2回は、「納豆:長寿の秘訣—長寿遺伝子、肥満遺伝子—」の講義題目で、下記のような内容でお話した。



## 納豆:長寿の秘訣 長寿遺伝子、肥満遺伝子

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  
儉約遺伝子が肥満をもたらす  
褐色細胞が脂肪燃焼を促す  
痩せる遺伝子のレプチン

© Mizuno

第3回は、「麴:日本の発酵食品のキーパーソン」として、下記のような内容でお話した。



## 麴:日本の発酵食品の キーパーソン(主人公)

日本の麴は世界の宝  
遺伝子から分かる麴カビ酵素の優れたもの  
酵素って何？  
麴から胃腸薬を作った日本人  
日本の麴菌は発がん性のアフラトキシン  
を作らない  
麴が作る美容と健康成分  
麴から生まれた化粧品  
今人気の塩麴

© Mizuno

第4回は、「酒と健康:酒は百薬の長?」の講義題目で、下記のような内容でお話した。



## 第4回 酒と健康 酒は百薬の長？

日本酒による鏡開きは、「クール」  
日本酒は、水とお米が決め手  
日本酒醸造は、ハイテクバイオ  
バイオ燃料は、もともと日本のお家芸  
世界の代表のお酒の話  
ワインの楽しみ方  
お酒は百薬の長？「はい」そして「いいえ」  
アルコールは、健康の敵  
赤ワインが心筋症を予防するって、ほんとう？  
カリフォルニア米で醸される、米国産日本酒  
吟醸酒は、お酒の芸術作品