

2019・広大マスタース出前講座報告

「食と健康：健康寿命を延ばす食べ物」

～2月～3月3回分の報告～

室岡義勝

2019年1月から3月末までに3回の出前講義を行った。内容は同じなので3回分まとめて報告します。

(第1回)

日時：2019年2月10日(日)10:00～11:30

場所：東広島市豊栄町「安宿(あすか)地域センター」

参加人数：約50名

内容：

あすか住民自治協議会福祉委員会、高橋百合子会長の要請で、「食と健康：健康寿命を延ばすための食べ物」の出前講義を行った。内容は、前回と同じで末尾に要約します。若い主婦からかなりのお年寄り男女とも熱心に話を聞かれていた。「広島県は健康寿命が低い県ということだが、健康寿命の定義は何ですか?」という問いに対して「人の助けなしで生活できる年齢のことです」と答えたが、介護を受けている人の人数ではなく、アンケート調査で割り出した人数であることを後で知った。資料は、パワーポイントの図40枚を全員に印刷してもらった。

(第2回)

日時：2019年3月14日(木)11:00～12:30

場所：東広島市福富町「久芳(くば)地域センター」

参加人数：約25名

内容：

久芳地域センター、世話人の沖川絹子さんの要請で、百歳体操への参加者を対象に、健康寿命を延ばすための、食べ物と健康食品やサプリメントの選び方、日本食の良さについて話してほしいとのことで、出前講義を行った。内容は、前回と同じで末尾に要約します。

(第3回)

日時：2019年3月15日（金）13:30～15:00

場所：東広島市河内町「河内地域センター」

参加人数：80名

内容：

河内万年青（おもと）大学、緒方卓壮学長および河元利行理事の要請で、健康寿命を延ばす食べ物についての出前講義を行った。本日は、万年青大学の卒業式のため参加者が多かった。万年青大学は、15年以上前から河内町の高齢者が、生きがいにあふれて、社会で活躍し健康で長生きするために色々な学習を重ねているとのことであった。参加者は、時折笑ったり隣と話し合ったりと熱心に講義を聴かれ、「大変楽しく分かりやすくてためになった」との感想をいただいた。講義内容は、前回と同じで、以下要約します



食と健康: 健康寿命を延ばすための食べ物

- 平均寿命と健康寿命：健康寿命を延ばすには、頭を使い、体を動かし、健康に良い食べ物を摂ること
- 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食品
- 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
- 健康寿命を延ばすための食べ物
- サプリメントを選ぶには：噂に惑わされない、トクホは信用できる
- 栄養制限で長寿遺伝子が活性化する
- 高齢者は、良質のタンパク質や新鮮な野菜を充分とりましょう