

2020・広大マスタースズ出前講座報告

「食べ物と健康～健康寿命を延ばすための食べ物」

室岡義勝

(その1)

日時：2020年9月5日(土) 14:00～15:30

場所：東広島市西条町下見「下見福祉会館」

参加者：約30名

主催：三つ城自治協議会・下見長寿会・下見女性会・下見地区社会協議会

内容：

「食べ物と健康：健康寿命を延ばす食べ物」の出前講義を行った。コロナ禍の中、下見地区の熱心な要望により、万全の安全策の下、講演を行った。今回も昨年と同じ内容で、パワーポイントの映像を使い、初めに「平均寿命と健康寿命の差は、男女とも10年以上だれかの世話になって生きることを示している。健康寿命を延ばすにはどうすればよいか」「乳酸菌を使った乳製品とプロバイオティクス」「日本食の伝統発酵食品が健康に良いという科学的根拠」「健康寿命をのばす食べ物」「サプリメントの賢い選び方」、などについて話した。比較的高齢者の男女であったが、皆さん受講意識も高く、熱心に大変興味深く聞かれ、いくつかの身近な健康に関する質問があった。

(その2)

日時：2020年11月1日(日) 10:00～11:30

および YOU Tube ライブ 13:00～14:30

場所：東広島市黒瀬町「黒瀬保健福祉センター」

参加者：約30名 You Tube ライブでの視聴者数は不明

主催：東広島市生涯学習フェスティバル実行委員会(東広島市教育委員会生涯学習課)

内容：

東広島市生涯学習フェスティバルは、例年「クララ」で開催されるが、本年はクララ本会場と黒瀬、豊栄、志和、安芸津などの地域センターにおいても開催された。黒瀬での本講演は、その後 You Tube でライブ配信された。いつものようにパワーポイントの映像を使い、初めに「平均寿命と健康寿命の差は、男女とも10年以上だれかの世話になって生きることを示している。健康寿

命を延ばすにはどうすればよいか」「乳酸菌を使った乳製品とプロバイオティクス」「納豆、日本酒、食酢、みそ、醤油などの日本食の伝統発酵食品が健康に良いという科学的根拠」「健康寿命をのばす食べ物」「サプリメントの賢い選び方」、などについて話した。高齢者だけでなく比較的若い男女も参加されていた。皆さん受講意識も高く、熱心に大変興味深く聞かれ、いくつかの身近な健康に関する質問があった。