

## 2022・広大マスタースズ出前講座報告 「食べ物と健康：健康寿命を延ばす食べ物」

室岡義勝

日時：2022年9月15日 (木) 10:20~12:10

場所：東広島市高屋町杵原「高屋西地域センター」

参加者：18名

主催：高屋西笑楽校 代表 渋川尚子

### 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。高屋西笑楽校というレクリエーションと学びからなる高齢者のための主催講座の中で、学びの場の一つとして開催された。今回も以前の講座と同じく、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」「免疫力をアップさせる食べ物」「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受講され、いくつかの身近な健康に関する質問があった。