

# シニア食育講座のご案内

主催：公益財団法人すこやか食生活協会

後援：公益社団法人日本フードスペシャリスト協会

食は社会の縮図であり、個人の取組だけで解決できるものでもありません。シニア本人と家族のみならず地域社会、食に係わる企業・団体など、共同して環境を改善していくにはどうすればよいのでしょうか。

シニア世代を対象とした多面的な食に関する知識・手法を、各分野の専門家がそれぞれの課題についてわかりやすく紹介する市民講座です。

本年は「食と健康保持」をテーマとして、新進気鋭のフィールドワーク研究者である木村先生と味覚のメカニズムを探求し中でも塩味に関して話題豊富な朝倉先生をお招きしてご講演頂きます。

## 1. 日時

平成27年10月30日（金）13：30～16：45（開場13：00）

## 2. 開催場所

海運クラブ ROOM303 号

東京都千代田区平河町2-6-4 海運ビル3階

東京メトロ永田町駅（半蔵門線・有楽町線・南北線）5番出口から徒歩1分

赤坂見附駅（銀座線・丸ノ内線）D（弁慶橋）出口から徒歩5分

## 3. 参加募集人数

70名を募集します。

受講票は発行いたしません。定員を上回るお申し込みがあった場合には、ご連絡申し上げます。

お申し込みは、参加申込書にご記入の上、すこやか食生活協会までFAX又はご郵送でお願いします。お電話でも受け付けます。

## 4. 参加費 無料

## 5. 連絡先 公益財団法人すこやか食生活協会

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町2-6-13

TEL:03-5641-5311

FAX:03-5641-5312

## 講師と演題

木村 友美 (きむら ゆみ)

京都大学東南アジア研究所 学振特別研究員 医学博士(社会健康医学)

講演「健康長寿と食習慣～国内外のフィールド調査から～」

バラエティ豊かな食品の摂取が推奨されているが、実際に世界各国からの研究で、多様な食品の摂取と長寿との関連が報告されている。

しかしながら、食の多様性は、加齢に伴い低下することがわかっている。食多様性と高齢期の包括的な健康度(身体的、心理的健康)との関連を、世界の様々な地域の調査結果から考察する。また、食多様性低下の一因と考えられる咀嚼能力に注目した近年の研究成果についても紹介する。

略歴：奈良女子大学食物栄養学科卒、京都大学医学研究科社会健康医学系専攻同博士課程修了、医学博士(社会健康医学)、WHO神戸センター研究員を経て現職

朝倉 富子 (あさくら とみこ)

東京大学大学院 農学生命科学研究科 味覚サイエンス研究室 特任教授 博士(農学)

講演「味覚と健康～塩味を中心に～」

食品には、栄養素を供給する一次機能、嗜好性に関わる二次機能、そして、身体の調子を整える三次機能がある。この中で、最も食品らしさを示すのが二次機能の「おいしさ」である。美味しく食べることは、身体の生理機能の更新にも大切であることがわかってきた。美味しさは五感すべてで感じるが、特に「味覚」、中でも塩味は、最もおいしさに関わる要素である。しかし、近年、塩分の過剰摂取が大きな問題となっており、各国で摂取量削減の取組みが進みつつある。本講演では、味の感じる仕組みや栄養との関連を紹介し、食品科学の視点から、減塩にどのように取り組むべきかについてお話する。

略歴：お茶の水女子大学大学院家政学研究科修士課程修了、農学博士(東京大学)、跡見学園女子大学短期大学部、同女子大学教授、東京大学大学院農学生命科学研究科特任准教授を経て現職

\*演題は、変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 「シニア食育講座」参加申込書

FAX:03-5641-5312 (すこやか食生活協会)

氏名	所属等	連絡先(電話等)