

○令和4年度のシニア食育セミナーの開催状況

新型コロナウイルスの感染状況に鑑み、令和5年2月にWEBセミナー形式で開催しました。

(1)「日本人の粗食長寿信奉ーその系譜と超克への試みー」

講師：柴田 博（しばた ひろし）氏

桜美林大学 名誉教授

概要：日本や世界各国の長期データや客観的データに基づき、粗食が長寿の秘訣であるとの信奉は誤りであることを解説し、むしろ動物性たんぱく質を十分に摂るなど低栄養の予防こそが現在の日本人の食生活にとって重要なことを紹介した。

(2)「健康維持における腸内細菌と食の役割」

講師：清水 誠（しみず まこと）氏

東京大学名誉教授 東京農業大学客員教授

概要：腸内細菌の中には肥満を抑制したり、コロナ感染の重症化を抑制する細菌が存在するなど、腸内細菌叢が健康や病気に関与することを解説し、細菌叢のバランス改善に役立つ乳酸菌などのプロバイオティクスやプレバイオティクスの摂取の仕方などを紹介した。