

第101回老年学公開講座

高齡者の食を考える

～食は^{たい}体を表す～

「名は体を表す」という言葉があります。「人やものの名はその実体を言い表している」ということですが、人の場合、生まれてすぐ名を付けられるので、必ずしも体を表さないことがありますね。でも命名した親達の願いが込められています。

今回の公開講座のタイトルでは「食は体を表す」ともじりましたが、私たちの身体のあり方や活動は日々の食事に依存しているので、この言葉が当てはまるのではないのでしょうか。

講演ではまず最初に「食がつくる健康長寿」と題して東京都老人総合研究所 新開省二研究部長が、健康な高齢者の疫学調査の成果を基にして、栄養の観点から見えてくる健康長寿のあり方をガイドいたします。次に東京都老人医療センター 荒木 厚内内分泌科部長が、病気の高齢者に対して栄養を改善する病院内チームの活動を中心に「食がささえる高齢者医療」についてご紹介いたします。これら2つの活動は「高齢者の食」についての科学的根拠があつてこそ進められています。最後に東京都老人総合研究所 清水孝彦研究員から「食を科学する～老化と食べ物の深い関係～」と題して、様々な食品及び栄養成分と老化について科学的な解説をいたします。毎日の食生活をもう一度見直すことにより「食は体を表す」ことを実践していきましょう。

東京都老人総合研究所 副所長 **丸山直記**

 財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団
東京都老人総合研究所

広報 普及担当

TEL **03-3964-3241** 内線 3008
<http://www.tmig.or.jp>