

Part.1 講演

健康長寿は食にあり

～老化と食べ物の科学～

好きなものを食べ、元気に長生きしていきたい。それは誰もが感じていることではないでしょうか。

高齢期を健やかに過ごすためには、老化によるさまざまな心身の機能の低下を予防することが重要です。老化に伴って発症する病気は、心身の機能低下の大きな原因となりますが、最近の研究で、これらの病気は食生活などの生活習慣と深く関わっていることが明らかになりつつあります。高齢者自身が自分の食生活に気を配り、病気の発症や心身の機能低下の予防に効果的な栄養成分を食べ物から摂ることが欠かせないのです。

これまで私たちは、食べ物の栄養成分と老化について基礎研究を続けてきました。今回はその中から最新の研究成果のいくつかをご紹介します。

さあ、元気に歳を重ねるための食生活をスタートしましょう。

老化ゲノムバイオマーカー研究チーム 研究員 清水 孝彦

Part.2 研究所見学

当日講演会受け付け時に、先着順で申込を受け付けます。

■ PETで見る脳の働き—最先端の画像診断法—

■ 高齢者ブレインバンク

■ タンパク質の働きと老化の深い関係 —プロテオーム解析でわかること—

■ 線虫で探る長寿遺伝子

などのメニューを予定しています。