

平成18年度 特別公開講座

食生活と サクセスフルエイジング

少子高齢化した社会の中で、いつまでも健康で元気に暮らすことが皆の願いです。高齢期になりますと、動脈硬化や骨粗鬆症、認知症などの病気で、生活の質が次第に低下してきます。これらの高齢期の病気を予防するためには、生活習慣病と同様に、食事や運動などの生活様式を見直すことが重要であることが最近の研究でわかってきました。今回の特別公開講座では、サクセスフルエイジングを達成するためにはどのような食生活が役に立つのかを解説します。

基調講演では服部栄養専門学校の服部幸應先生をお招きして、「食育とサクセスフルエイジング」についてお話を伺います。服部先生は食育基本法の成立に寄与されるなど、栄養、料理、食育の観点から健康づくりに関して様々な活動をされています。子供だけでなく、高齢期にも食生活への意識、実践が健康に生きるために大切であることをお話しいたできます。

シンポジウムのトップバッター、東京海洋大学の矢澤一良先生には、サプリメントや機能性食品の健康増進効果につき、科学的な根拠を中心に解説していただきます。次に、野菜ソムリエの王理恵さんに、健康な身体を作るための実際の栄養管理についてお話をお伺いします。王理恵さんはお父上の福岡ソフトバンク・王監督の栄養管理でも知られ、ヘルシーライフプランナーでもあります。最後に私・白澤が、認知症を予防するためにはどのような食事をしたらよいのかを、最近の研究成果を併せて解説します。

パネルディスカッションでは、服部先生とシンポジストが、食育・高齢期の食生活のこと、機能性健康食品のこと、サプリメントのこと、健康を増進する食材のこと、実際の栄養管理のことなど、皆様に特に関心の高い疑問にお答えしながら、「食生活とサクセスフルエイジング」を総合討論していきます。皆様のご来場をお待ちしています。



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