

シニア食育講座

◆日 時：平成27年10月30日（金）13時30分～16時45分

◆会 場：海運クラブ ROOM303号 会議室

◆次 第

13:30～13:35 開会、主催者あいさつ

13:40～15:00 講演「健康長寿と食習慣～国内外のフィールド調査から～」

講師：木村 友美 氏

京都大学東南アジア研究所 学振特別研究員

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。

15:00～ 休憩

15:20～16:40 講演「味覚と健康～塩味を中心に～」

講師：朝倉 富子 氏

東京大学大学院農学生命科学研究科 特任教授

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り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。

16:40～16:45 主催者あいさつ、閉会

◆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

～ 講 師 紹 介 ～

木村 友美（きむら ゆみ）氏

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）

（プロフィール）

地域に暮らす高齢者の健康状態や食事摂取状況を包括的に捉える「フィールド医学」調査を、国内外のフィールドで実施している。身体的健康だけでなく、心理的健康度にも注目し、経済発展の著しい東南アジア地域から、伝統的な生活の残るヒマラヤ地域、ニューギニア島などを調査地とする。健康長寿と食に関する科学的エビデンスを蓄積し、「食からの介護予防」を目指している。

（略歴）

奈良女子大学食物栄養学科卒業後、2012年に京都大学医学研究科社会健康医学系専攻同博士課程を修了し博士号（社会健康医学）を取得。2011年より、WHO 神戸センターにて、日本の介護予防事業や健康寿命についての研究に携わる。2014年より現職。

（著書）

奥宮清人・稲村哲也編「生老病死のエコロジー ヒマラヤ・アンデスに生きる身体・時間・こころ」昭和堂（共著）

朝倉 富子（あさくら とみこ）氏

東京大学大学院 農学生命科学研究科 応用生命化学専攻 味覚サイエンス研究室

特任教授 博士（農学）

（プロフィール）

食品の二次機能、特に味、食感に関する研究を、分子生物学的手法および酵素科学的手法を用いて行っている。食品に含まれる苦味抑制物質の探索とその作用メカニズムの解明、酸味を甘味に変える味覚修飾タンパク質の同定、塩味増強物質の発明などである。また、酵素を用いた新規食感を有する食品素材の開発や、遺伝子が関わる米の食味変化等、食品科学を基盤とした基礎研究を、食品製造や健康増進に生かすための研究を目指している。

（略歴）

お茶の水女子大学大学院家政学研究科修士課程終了、農学博士（東京大学）、跡見学園女子大学短期大学部、同女子大学教授を経て、2007年東京大学大学院農学生命科学研究科特任准教授を経て、2014年より現職

（著書）

「不思議な味物質」食と味覚（共著）、建帛社 2008 年