

第7回 すこやかライフフォーラム レポート

平成26年10月19日（日） 13時～15時30分 青葉公会堂

テーマ 「健康寿命を延ばす食べ上手—知識のワクチン
が世界を救う」

「かみ上手、のみこみ上手が食べ上手」

講師：家森幸男 京都大学名誉教授
元開富士雄 サークル副代表 歯科医師

家森先生の熱い講演を聞いて 青葉区 深井洋子

お世話になっている沖先生からのお声がけて、今回初めて講演会に参加しました。どんな雰囲気の会場なんだろうと、少しドキドキしながら足を運びましたが、想像していたよりも意外とアットホームな雰囲気でリラックスし



て話を聞ける空間にホッとしたのを覚えています。

知識を伝え広めようと一生懸命にお話してくださる先生方の中でも、ひときわにこやかで優しい表情の家森先生はとても印象的でした。先生は少し早い口調でスピー

ディーに話を進めていかれるので、もう少しゆっくり話をし下さったらいいのに、なんて思ったのも束の間、この限られた時間の中で少しでも多くの事をみなさんに伝えたい！という思いからこの早さになるのか！などと自分なりの理解をすると、その後は先生の一生懸命さと勢いに一気に話に引き込まれていくようでした。

お話は、日々偏った食生活を送る自分が、このままの生活を続けるとどんな怖い未来が待っているだろうと日々の生活を見直すきっかけを与えて下さる素晴らしい内容でした。健康長寿の為のキーワードは、減塩・魚介類・大豆とのことです。

塩分の取りすぎは、高血圧を招き脳卒中のリスクを高める。体を正常に保とうとする作用やコレステロール値を下げてくれるタウリンはタコやイカなどの魚介類に多く含まれている。女性ホルモンの作用を持つ大豆イソフラボンは、女性疾患の骨粗鬆症の予防になるということでした。

この講演会を聞いて、早速一週間自分が食べたものを朝昼晩と分けて記録