

# 和食と健康 2021 春

## 食の恵みで健康に 賢い「食」を考える



日本には四季ごとに旬の恵み、また海に囲まれた国ならではの食の恵みがあり、人々は古くから自然の様々な恵みを食事に取り入れ、豊かで健康的な和食を形成してきました。和食で多く利用される味噌や醤油などの麹発酵食品や魚介類に含まれる栄養成分は身体によいと評価されてきましたが、どのように私たちの健康に役立っているのでしょうか。コロナ禍で日頃からの健康維持の重要性が増しています。健康的な食につながる麹発酵食品と魚介類についての最新の研究内容を報告します。

開催日時： 2021年2月28日(日) 13:30-16:25 (開場:13:15)

会場： オンライン (zoomのウェビナー)

参加費： 無料 (定員500名、先着順)

申込方法： 右の専用QRコードからお申込みください

締切日： 2021年2月15日(月) ※但し定員になりましたら締切ます



事務連絡 13:30-13:35

開催挨拶 13:35-13:45

一般社団法人和食文化国民会議 理事・調査研究部会長 中澤弥子

一般財団法人キャノン財団 事務局長 星野哲郎

• 研究発表Ⅰ 13:45-14:30

「和食をささえる麹発酵食品の健康機能」

佐藤 健司 京都大学大学院農学研究科 教授

概要：日本酒、味噌、醤油などに含まれる成分が肝炎や大腸炎を抑制したり、肝臓中の酸化ストレスを低減することが分かってきています。和食に用いられる麹発酵食品の中の様々な成分は健康増進に寄与できると考えています。

休憩 14:30-14:40

• 研究発表Ⅱ 14:40-15:25

「海の恵みが食生活を豊かにする」

落合 芳博 東北大学大学院農学研究科 教授

概要：古くから築き上げられた魚食文化を知り、新たな食材を取り入れていくことで、豊かで健康的な食生活が期待できます。魚貝類は健康増進に役立つ物質をたくさん含んでいます。魚に関する最新の食品学と栄養学の世界へご案内します。

休憩 15:25-15:35

• 発表者によるパネルディスカッション 15:35-16:20

コーディネータ 伏木 亨 一般社団法人和食文化国民会議代表理事・会長

閉会挨拶 16:20-16:25

後援： 農林水産省 京都大学 東北大学

問い合わせ先： 一般社団法人 和食文化国民会議 TEL・03-5817-4915

一般財団法人 キャノン財団 TEL・03-3757-6465

