

和食と健康 2021 初夏

健康に良い「食」とは？

戦後、わが国では「食」の西欧化が進んでいます。その間に、平均寿命は延長し世界でも有数の長寿国となった半面、糖尿病などの生活習慣病が著しく増加し、平均寿命と健康寿命の間には約10年の開きがあります。健康寿命を延伸するための「食」とはいったいどのようなものなのか、最新の研究内容を報告します。

開催日時： 2021年6月20日（日）14:00-16:00 （開場：13:45）

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6月14日（月）※但し定員になりましたら締切ます



事務連絡 14:00-14:05

開催挨拶 14:05-14:15

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

・研究発表 14:15-15:00

「健康に良い「食」と和食の関係」

稲垣 暢也 京都大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 教授

概要：健康寿命の延伸のためには、若い時には肥満やメタボリックシンドロームを予防するような「食」が重要ですが、高齢になるとフレイルやサルコペニアを予防するような「食」へのギアチェンジが必要となります。健康に良い「食」とは、そして「和食」の特徴と健康との関係について考えてみたいと思います。

休憩 15:00-15:10

・発表者による討論会 15:10-15:55

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

パネラー 中澤 弥子 一般社団法人和食文化国民会議理事

調査・研究部会部会長

閉会挨拶 15:55-16:00

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

