

和食と健康 2024夏

人生100年時代QOL（生活の質）の向上へ 和食と健康を考える

開催日時： 2024年7月26日（金）13:30~16:30（受付開始 13:00）

会場： 富士ソフト アキバプラザ6階 セミナールーム3（定員 50名）

千代田区神田練塀町3 / JR 秋葉原駅中央改札口から徒歩2分

Zoom ウェビナー同時配信（定員 500名）

※定員になり次第、締め切ります。

参加費： 無料

申込方法： 添付の申込書にて、和食会議事務局までメールにてお申し込みください。

締切： 2024年7月19日（金）17:00まで

・開催挨拶 13:30-13:40

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（長野県立大学教授）

・研究発表Ⅰ 13:40-14:40

「UMAMI：日本人の健康長寿の秘密をさぐる」

講師：畝山 寿之（味の素株式会社グローバルコミュニケーション部サイエンスグループ理事）

日本食は、健康長寿食として人々と地球の健康やウェルビーイングに世界中から注目を集めて

います。その秘密は、大陸の食文化を取り入れ、日本の風土に適応するように進化した、

日本人の知恵、「うま味」にたどり着きます。

今回、なぜ日本人は世界一の健康寿命を獲得できたのか。その理由を味覚生理学、栄養幾何学、

そして文化人類学の視点から探ります。

・休憩 14:40-14:50

・研究発表Ⅱ 14:50-15:50

「高齢者の健康増進と食生活」

講師：的場 輝佳（奈良女子大学 名誉教授）

高齢化に伴う咀嚼・摂食嚥下が困難な人達にも喜ばれる食生活の有り方、料理献立などを紹介

します。京都の老舗料理人と京滋地区の管理栄養士・調理師・医師が、高齢者の健康増進を

図るために、10年余り連携してまとめた食事設計の実践例です。

和食の魅力と特徴を生かした提案です。

・休憩 15:50-16:00

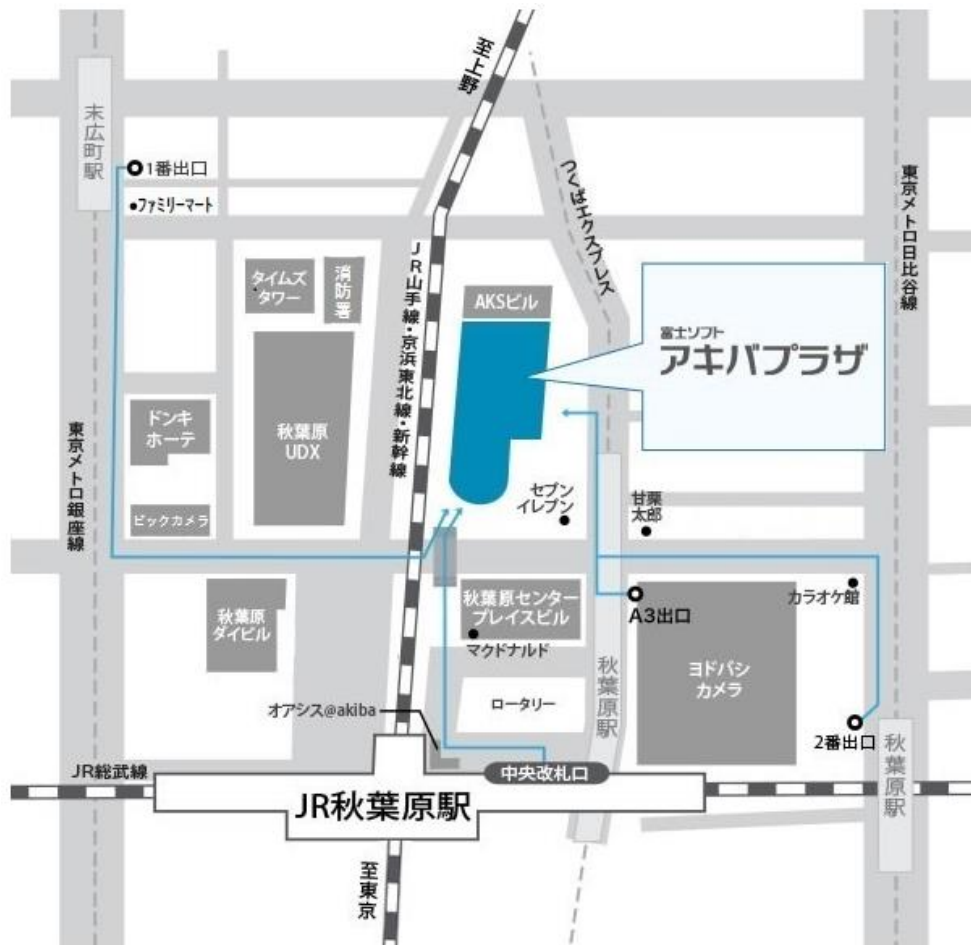
・発表者によるパネルディスカッション 16:00-16:25

コーディネータ 中澤 弥子（長野県立大学教授）

閉会挨拶 16:25-16:30



会場までのアクセス：



- JR線 秋葉原駅 中央改札口より徒歩2分
- つくばエクスプレス線 秋葉原駅 A3出口より徒歩1分
- 東京メトロ日比谷線 秋葉原駅 2番出口より徒歩3分