

和食と健康 2025初春 「腸内環境の重要性と和食との関わり」



開催日時: 2025年2月4日(火)13:00~14:55(受付開始 12:30)

会 場: 秋葉原 UDX 4階 ギャラリーNEXT—1(定員100名)

千代田区外神田4-14-1/ JR 秋葉原駅電気街口から徒歩3分

Teams 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: 右記 QR コードから申込フォームに入り、申込をお願いします。

締 切: 2025年1月30日(木) 17:00 まで



・開催挨拶 13:00-13:10

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 13:10-14:00

「免疫機能と食生活の関係性について」

講師:辻 典子(十文字学園女子大学 教授)

パンデミックを経てひとりひとりに備わった免疫機能を「見える化」することの意義が広く認知されるようになりました。

乳酸菌など食を通じたソリューションについても具体的な開発が進んでいます。

前半では免疫計測(免疫モニタリング)への取り組みについて、後半ではつよい身体、優しい心に美味しい食事とは何かについて、免疫細胞の働きとの関連も交えてお話します。

腸内細菌のバランスと免疫機能は一生を通じて、また日々のイベント(飲びやストレスなど)でダイナミックに変わるものです。どんな食生活があなたにあっているか、あなたのコミュニティに果たす役割とは? 一緒に考えてみましょう。

・研究発表 II 14:00-14:50

「日本人の大規模データから見てきた健康長寿のための腸活」

講師:永田 尚義(東京医科大学 准教授)

私たちは10年以上にわたり、日本人を対象に生活習慣、薬、病気に関する膨大な情報を収集し、腸内環境(腸内細菌)との関係を研究し、その成果を論文として報告してきました。

今回、5,000例を超えるデータをもとに、どのような生活習慣に気をつければ良好な腸内環境が形成され(腸活)、健康長寿や病気予防につながるのかをご紹介します。

また、このテーマに関する最新のヒト腸内細菌研究についても、分かりやすく解説いたします。

・閉会挨拶 14:50-14:55

< 特別企画開催 > 皆さまの腸内細菌や免疫機能を調べるイベントを行います!

腸内細菌も和食が大好きってほんと? 検査結果から食を考えていきましょう! (※有料となります)

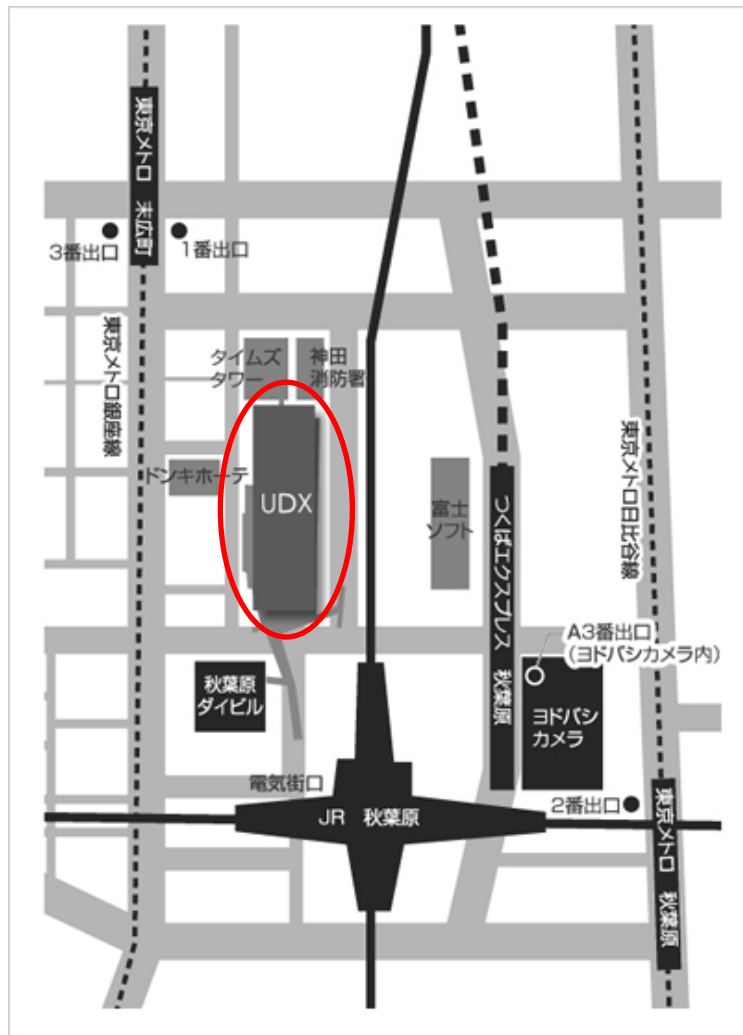
和食会議/フードメディシンネットワーク/十文字学園女子大学 コラボ企画

主催:一般社団法人和食文化国民会議

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

会場までのアクセス：

秋葉原UDX 4階 ギャラリーNEXT-1
東京都千代田区外神田 4-14-1



JR 秋葉原駅電気街口から「アキバブリッジ」を通して徒歩3分。秋葉原へは、都心を結ぶJR 山手線その他、京浜東北線、総武線及び東京メトロ日比谷線、銀座線（末広町駅）、つくばエクスプレスが接続しています。

- JR 秋葉原駅 電気街口 徒歩3分
- 地下鉄日比谷線 秋葉原駅3番出口 徒歩4分
- 地下鉄銀座線 末広町駅1番出口 徒歩3分
- つくばエクスプレス 秋葉原駅 A1 出口 徒歩3分