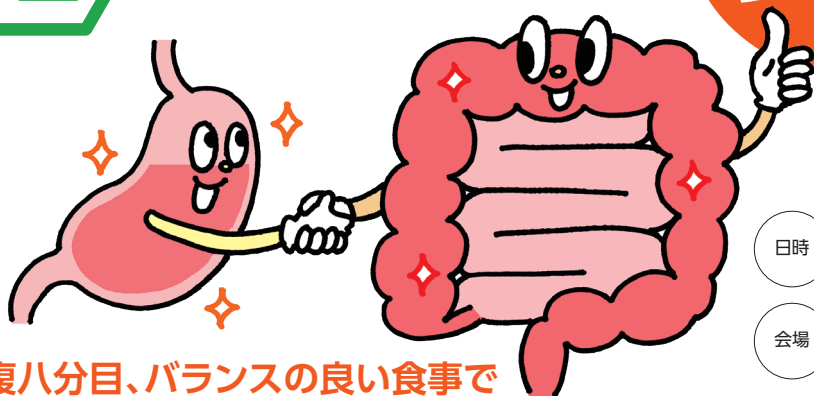




全国生活習慣病予防月間 2024

市民公開講演会

テーマは
少食で腸活!



腹八分目、バランスの良い食事で
腸内フローラを整える

日時

2024年1月24日(水)

18:30開演 (開場 18:00 終了 20:30)

会場

日比谷コンベンションホール

(日比谷図書文化館・地下1F)

東京都千代田区日比谷公園1-4号(旧・都立日比谷図書館)

〈プログラム〉

18:30 開会の挨拶 宮崎 滋 先生 [結核予防会理事・総合健診推進センター 所長、当協会 理事長]

18:35~

講演1

「少食で腸活」

蒲池桂子 先生 [女子栄養大学 栄養クリニック 教授、当協会 理事]

要旨：当協会の健康スローガン『一無、二少、三多』では、健康的な食生活のすすめとして「少食」を提唱しています。「少食」とは、お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹七〜八分目を心がけ、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べること。具体的な例として、主食と一汁三菜といった伝統的な和食を推奨しています。これらのすすめは、有用菌を育み、腸内フローラを整えることにほかなりません。腸活は食生活だけでなく「一無、二少、三多」の健康スローガン全体とも密接にかかわります。当協会理事 蒲池桂子先生に、現代人の食生活の問題点を指摘しながら、「少食と腸活」のかかわり、栄養学的な意義についてご解説頂きます。

19:05~

講演2

「腸内細菌叢と健康長寿： 一無、二少、三多を“腸”から紐解く!」

内藤裕二 先生 [京都府立医科大学大学院 医学研究科 生体免疫栄養学 教授]

要旨：日本人の腸内細菌叢（腸内フローラ）はきわめて特徴的だと言われています。そこに日本人の長寿の所以があるのかもしれませんが、100歳以上の百寿者が全国平均の約3.3倍多い長寿地域として知られる京都府京丹後市の研究成果からわかってきた日本人の腸内フローラの特徴と長寿の関係。そして、現代のライフスタイル、とくに高脂肪食、運動不足がどのように腸内フローラに影響を及ぼし、肥満・メタボリックシンドロームの発症や進展にかかわるのか？そして、生活習慣病やがん、認知症などのリスクを予防するために、どのような食生活を目指すべきなのか？腸内フローラ研究の第一人者であり、京丹後長寿研究を主導されている内藤裕二先生にご解説頂きます。

20:05~

休憩

20:10~

総合
討論

「一無、二少、三多と腸活」

宮崎 滋 先生(司会)

蒲池桂子 先生、内藤裕二 先生、吉田 博 先生ほか

閉会の挨拶 吉田 博 先生

[東京慈恵会医科大学附属柏病院 病院長・教授、当協会 専務理事]



〈後援〉 厚生労働省、公益財団法人健康・体力づくり事業財団、健康日本21推進全国連絡協議会、公益財団法人日本糖尿病財団、公益財団法人循環器病研究振興財団、公益社団法人アルコール健康医学協会、公益財団法人8020推進財団、一般社団法人日本肥満学会、一般社団法人日本肥満症予防協会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会、一般社団法人日本産業保健師会、一般社団法人日本くすり教育研究所、NPO法人日本人間ドック健診協会、日本健康運動研究所

