

入場無料・申込不要



遠又 靖丈

(とおまた やすたけ)

(東北大学大学院医学系研究科 講師)



都築 毅

(つづき つよし)

(東北大学大学院農学研究科 准教授)



講師

日時

2018年9月8日(土)

14:00~16:30(13:30 開場)

会場

エル・パーク仙台 セミナーホール

仙台市青葉区一番町4丁目11-1 141ビル(仙台三越定禅寺通り館)5階

対象

一般市民(どなたでも) 当日の人数:150名ほど

【Map】



【アクセス】

- ◆ 地下鉄：仙台市営地下鉄南北線 勾当台公園駅下車
(南1番出口より地下道で連結)
※仙台駅から泉中央駅行きで2駅
- ◆ バス：仙台市営バス 仙台駅前
商工会議所前 または 定禅寺通市役所前下車
- ◆ 徒歩：仙台駅より約17分(約1.4km)

【連絡先】日本食と健康研究会事務局

〒980-0845 宮城県仙台市青葉区荒巻字青葉 468-1 東北大学大学院農学研究科食品化学分野内

Tel/Fax: 022-757-4392 E-mail: nihonsyokuto@yahoo.co.jp Web ページ: <http://tsuduki.sakura.ne.jp/index2.html>

主催：日本食と健康研究会(世界の健康に貢献する日本食パターンコンソーシアム)

後援：東北農政局、宮城県、仙台市、宮城県教育委員会、(N)NHK 仙台放送局、KHB 東日本放送、TBC 東北放送

仙台放送、朝日新聞仙台総局、毎日新聞仙台支局、産経新聞社東北総局、河北新報社

第2回 日本食と健康研究会 市民公開講座
健康的な和食のススメ
〜世界に誇る健康的な和食とは〜

【プログラム】

13:30

【開 場】

14:00 ~ 15:30

【第1部 講演】 1. タイトル：健康寿命延伸のための食事パターン：日本食は健康的？
演者：遠又靖丈（東北大学大学院医学系研究科）
2. タイトル：健康的な和食のススメ～世界に誇る健康的な和食とは～
演者：都築毅（東北大学大学院農学研究科）

15:30 ~ 15:45

【休 憩】

15:45 ~ 16:30

【第2部 講演】 世界の健康に貢献する日本食パターンコンソーシアム研究成果ポスター発表
および食事・栄養相談

16:30

【終 了】

健康寿命延伸のための 食事パターン：日本食は健康的？



遠又 靖丈

(とおまた やすたけ)

東北大学大学院
医学系研究科 講師

【講師プロフィール】

1984年、神奈川県横浜市生まれ。

東北大学大学院医学系研究科博士課程修了。

東北大学大学院医学系研究科助教を経て、

2015年7月より現職。

管理栄養士、臨床栄養師。

受賞歴に、長寿科学賞、日本公衆衛生学会奨励賞など。

専門分野は栄養疫学、老年学、予防医学。

【講演内容】

日本食は、地中海食などと並んで、健康的な食事内容ではないかと世界的に注目されてきました。日本は、欧米諸国と比べて心疾患死亡が少なく、長寿国として知られています。地中海食では、「どのような組合せが地中海食らしいのか」を点数化した研究が数多く存在し、こうした点数を高めることで心疾患をはじめとする循環器疾患の発生を予防しうることが研究成果として示されてきました。では日本食は、どのような食事内容から一般的に構成されているのでしょうか？そして日本食は健康寿命の延伸に関与しうのでしょうか？本講演では、こうした疑問に対する研究成果を紹介します。

健康的な和食のススメ ～世界に誇る健康的な和食とは～



都築 毅

(つづき つよし)

東北大学大学院
農学研究科 准教授

【講師プロフィール】

1975年、愛知県豊田市生まれ。

東北大学大学院農学研究科博士後期課程修了。

宮城大学食産業学部助手、

同助教を経て、2008年4月より現職。

第13回杉田玄白奨励賞、日本農芸化学会奨励賞、日本栄養・食糧学会奨励賞、等受賞多数。また、世界一受けたい授業やNHKスペシャルなど多数のメディアにも出演。

専門分野は食品機能学、栄養化学、健康科学、予防医学。著書：「東北大学日本食プロジェクト研究室の簡単いきいきレシピ」世界文化社（2018年5月）など

【講演内容】

日本人の平均寿命は伸び続け、世界有数の長寿国として知られています。日本人は寿命が長いだけでなく、自立して生活できる期間を示す健康寿命も長いことが知られています。日本人が健康長寿の理由は、欧米人と異なる特徴的な食生活に起因すると考えられています。日本人の食事「日本食（和食）」は、米を主食とし、魚、野菜、大豆などの食素材、味噌や醤油といった調味料が伝統的に使われ、近年では、肉、牛乳、油脂、果実も加わり、多様な食素材を使用し、健康維持に有効な成分を数多く含んでいると考えられています。本講演では、日本食の健康有益性に関する最新の研究データやその特徴を中心に紹介します。