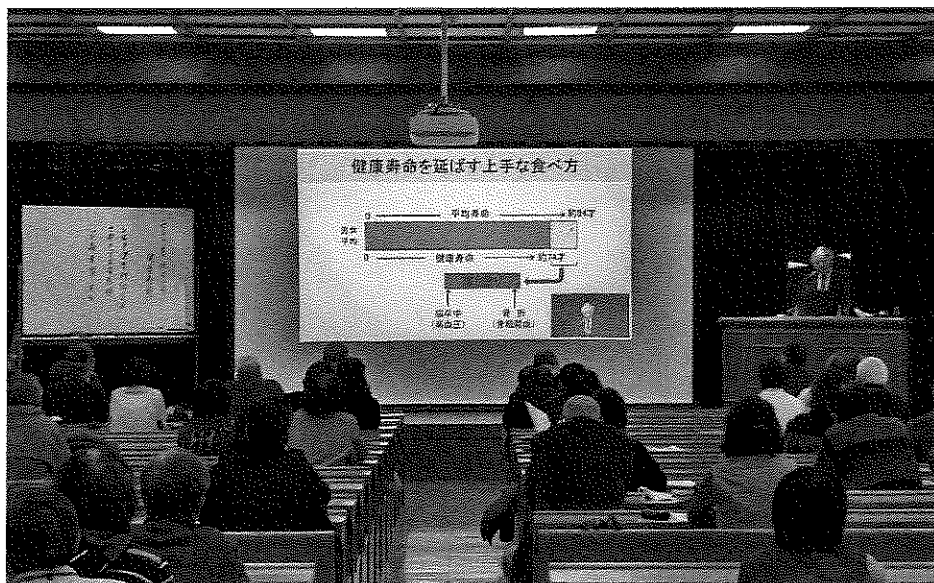
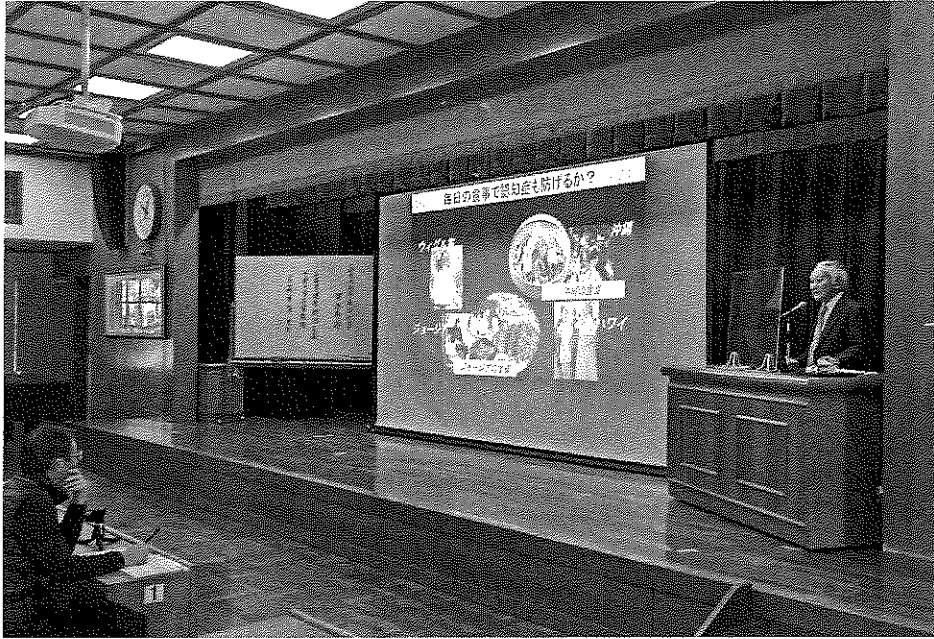


【別紙】

- ・健康寿命の話は興味深かった。
 - ・大豆、野菜、魚の摂取が大事で、減塩にも心掛けたい。
 - ・和食の文化が健康に大変良いことがわかり講師に感謝します。
 - ・カスピ海ヨーグルトを日本に紹介した「あの先生」に直接講義を受講できて感激です。
- まだ、元気であることは素晴らしい。
- ・食生活、見直すきっかけになりました。



兵庫県立いなみの学園様 教養講座 (R 5. 1. 19)

『健康寿命は自分で延ばせる—尿を測ってわかる賢食術—』

公益財団法人兵庫県健康財団 会長 家森 幸男

- 1) 毎日の食事で認知症も防げるか？
- 2) 基礎研究で分かった健康寿命の延ばし方—栄養は遺伝子を超える！
- 3) 世界的規模での食事と健康の関係を調べる
- 4) まる1日の尿で分かる栄養のとり方—24時間採尿法の開発
- 5) 世界調査でわかった健康と食との関係—世界の長寿食から学ぶ
- 6) ジョージア長寿の食卓とは？
- 7) 心筋梗塞（心臓病）が何故少ない—お肉の上手な食べ方とは？
- 8) 免疫を高める食べものとは？
- 9) シルクロードは長寿と短命の分れ道
- 10) 大豆食文化のふる里 中国貴州省
- 11) 女性に心臓死が少ないのは何故？
- 12) 高血圧、心筋梗塞、癌、骨粗鬆症の予防によい天然のサプリメントとは？
- 13) ハワイの日系人に学ぶ長寿を支える食材とは？

- 14) ブラジルの日系人が失って分かった大豆と魚の底力
- 15) 尿で分かる和食の特色—大豆と魚
- 16) 大豆と魚を食べて認知症は防げるか？
- 17) 認知症を防ぐ食べ方、暮らし方
- 18) 高血圧がなかったマサイ族から学ぶ
- 19) 世界の死亡を増やす元凶は？
- 20) 塩の摂取を減らす—英国式“知らぬ間の減塩”が成功
- 21) 健康ひょうごの成果でわかった「自分を知る“セルフチェック”の力」
- 22) 「知らぬ間の減塩」と「自分を知って減塩」の合わせ技
- 23) ハワイでわかった適塩和食で延ばせる 健康寿命！
- 24) 日本食の「食べ方上手」！—感染症も防げるか？
- 25) 知識のワクチンで健康寿命は自分で延ばせる！

認知症予防の「食べ方上手」

自分知り 食べ方学び 食選び 人と交わり 動き楽しむ

(参考) ま (まめ)・ご (ごま)・わ (わかめ、海藻)・や (野菜)・さ (魚)・し (しいたけ、茸)・い (芋)・ヨ (ヨーグルト)

