

健康づくり講演会が開かれました

『健康なからだは健康な食べものから』と食の地産地消と健康と題し、発酵学者で食文化研究の第一人者の小泉武夫博士(小野町出身)の講演会が9月29日、多目的研修集会施設で開かれました。

今回は、その講演会の概要をご紹介します。

和食という世界遺産

「和食」が世界遺産に登録され、非常にうれしいことです。世界の国々が和食は素晴らしいと言っています。和食の基本食材は7つです。穀物、海藻、大豆、山菜・キノコ、青果、菜、根茎。すべて植物です。

偏った食事は良くない 野菜中心の食事を

長寿県と言われていた、とある県が近年順位を下げ

ています。原因は、肉の食べ過ぎです。県民一人当たりの肉の消費量が多く、野菜の消費量は少ないからです。

どうして偏った食事が良くないのか。肉を食べ過ぎると肉を好む菌が、胃袋を通過して腸に行きます。菌は増えると悪事を働き、発がん性物質になることがあります。一方で野菜は繊維からできています。繊維は消化されずに体から排出されるので、野菜をたくさん取ると繊維が腸に届いて、発がん性物質を引き付け、一緒に体外に排出してくれるのです。

腸を大切にして 免疫力アップ

腸を大切にする事で、免疫力が上がります。「腸能力(ちようのうりよく)で長生き」できます。免疫力

が上がれば、がん細胞が出てきても、免疫細胞が闘ってくれます。

日本人には、肉の代わりにたんぱく質として大豆があります。大豆も植物であり、植物は繊維でできていますので、悪玉菌を体外に排出してくれます。繊維を摂れば、免疫力が高くなります。

ミネラル豊富な食事で からだも心も健康に

食べ物に含まれる微量なミネラルが不足してきています。ミネラルはからだの調子を整えるだけでなく、心の安定も図ります。「医食同源」と言うように、食べものは薬です。バランスの良い食事で、健康づくりをしましょう。



町からの黒にんにくのプレゼントに対し、小泉博士からコメントをいただきました。

「天下無敵の
黒にんにく !!」

味覚人飛行物体
小泉武夫



1_講演会にはたくさんの方が来場 / 2_講演する小泉武夫先生 / 3_小泉先生の講演に聞き入る来場者の皆さん