

## 高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業

### 「若さを保つための生活習慣」を開催しました。

平成30年2月7（水）、香川県健康管理士会より健康管理士上級指導員・日本成人病予防協会認定講師でいらっしゃる久利博文さんを講師にお迎えし、「若さを保つための生活習慣」の講座を開催しました。

さまざまな若返りホルモンがある中から、次の5つのホルモン【成長ホルモン・セロトニン・メラトニン・ビタミンD・DHEA】を採り上げ、それぞれのホルモンの「主な働き」と「増やす方法」について具体例を示しながら説明されました。



次に若さを保つための阻害要因「酸化」と「糖化」とは何か？を詳しく説明され、それらを防ぐための生活習慣について話されました。活性酸素による酸化を防ぐためには、抗酸化作用の強いポリフェノールやカロテノイドなどの食品成分を挙げ、ポリフェノールの代表的なものは赤ワインやブルーベリーに含まれているアントシアニン、茶葉のカテキン、大豆のイソフラボン、ごまのセサミノールなどがあり、カロテノイドの代表的なものには、ニンジンやカボチャに含まれるβカロテン、トマトやスイカのリコピンなどがあります。また、抗酸化作用の強いビタミンとしてビタミンA・C・Eを含む野菜を具体的に紹介されました。

そして「糖化」を防ぐ生活習慣について、食べ方は①「懐石食べ」野菜→おかず→ごはんの順で食べる②「一口30回」ゆっくりよく噛んで食べる③朝食をしっかり摂る。食べ物は④食物繊維の多い緑黄色野菜や海藻・きのこ⑤ビタミンB群、豚肉・ナッツ類・青背の魚・納豆など⑥茶カテキン類⑦糖化した食品を摂り過ぎないこと。

さらに、人体最大の免疫器官「腸」を活性化するために、腸内細菌が喜ぶ食品「第6の栄養素ともいわれる食物繊維、ヨーグルト・チーズ・納豆などの発酵食品、オリゴ糖を多く含む食品」を紹介されました。

最後に毎日の運動習慣を身に付けることで若さを保つことができることを強調され、大好評のうち講座が終了しました。

