一般社団法人和食文化国民会議シンポジウム

和食と健康 2021 初夏

健康に良い「食」とは？

戦後、わが国では「食」の西欧化が進んでいます。その間に、平均寿命は延長し
世界でも有数の長寿国となった半面、糖尿病などの生活習慣病が著しく増加し、
平均寿命と健康寿命の間には約 10 年の開きがあります。
健康寿命を延伸するための「食」とはいったいどのようなものなのか、最新の研究内容を報告します。

開催日時：　2021 年6月２０日（日）１４：００-１６：００　（開場：13：４５）
会場　：　オンライン　（zoom のウェビナー）
参加費　：　無料　（定員 500 名、先着順）
申込方法：　右の専用 QR コードからお申込みください
締切日　：　2021 年6月１４日（月）　※但し定員になりましたら締切ます

事務連絡　１４：００-１４：０５

開催挨拶　１４：０５-１４：１５
一般社団法人和食文化国民会議　理事・調査研究部会長　中澤弥子

・研究発表　１４：１５-１５：００
「　健康に良い「食」と和食の関係　」
稲垣　暢也　京都大学大学院医学研究科　糖尿病・内分泌・栄養内科学　教授
概要：健康寿命の延伸のためには、若い時には肥満やメタボリックシンドロームを予防するような「食」が重要ですが、高齢になるとフレイルやサルコペニアを予防するような「食」へのギアチェンジが必要となります。健康に良い「食」とは、そして「和食」の特徴と健康との関係について考えてみたいと思います。

休憩　１５：００-１５：１０

・発表者による討論会　１５：１０-１５：５５
コーディネータ　**伏木 亨**　一般社団法人和食文化国民会議代表理事・会長

閉会挨拶　１５：５５-16：００

問い合わせ先：　一般社団法人 和食文化国民会議　TEL・03-5817-4915