

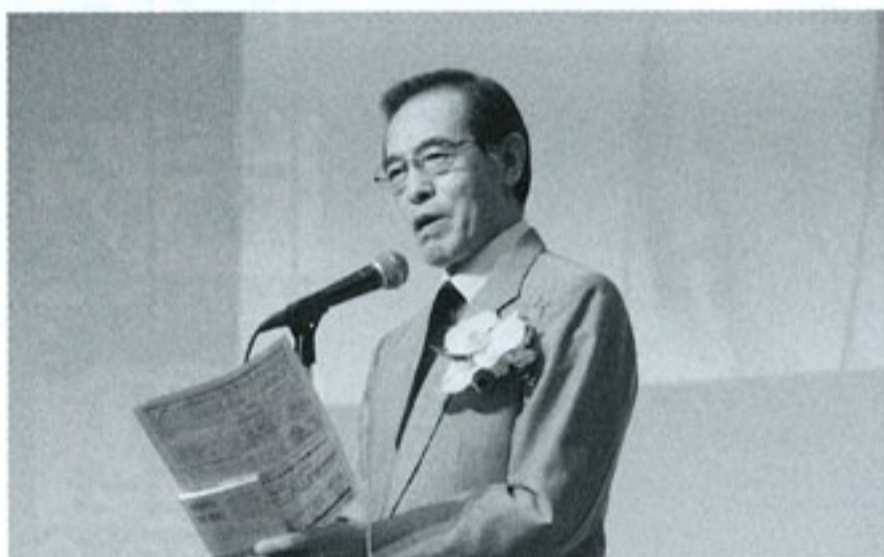
食と健康財団が第19回 フォーラムを開催

「食と健康財団」(岩崎輝明理事長)が第19回「食と文化フォーラム」を4月6日に開催した。今年も著名なゲストを招き講演や健康運動の実技指導がおこなわれ、会場は1000人を超える超満員。有意義なフォーラムとなった。

育等をおこない、病気の予防及び健康の増進に寄与すること」を目的に1993年に設立。講習会や料理教室、食事教育事業などを実施している。

財団法人「食と健康財団」主催する「食と健康フォーラム」は年1回の開催。今年も4月6日、札幌市内の

毎日新聞社と共に



「健康寿命を延ばしましょう」と訴える岩崎輝明理事長

家森幸男 京都大学
名誉教授氏



内藤貴文 ないとう
クリニック院長



運動指導をおこなった
広山智津氏



ホテルで開催された第19回フォーラムは「輝く若さと健康長寿は食と運動から」をメインテーマに2部構成でおこなわれた。

「日本人の1日の食塩摂取量は13〜14g。これに対し、アフリカのマサイ族は2.5gで高血圧は1人もいない」と食塩と血管障害の関係を詳細に解説。また「女性の寿命が長いのはエストロゲンという女性ホルモンが関係し、大豆には同様の働きをする成分が豊富で、大豆を積極的に摂ることは長生きの秘訣です。食はバランス、ご飯、大豆と減塩を心がけましょう」と訴えた。また「こうした知識を生かす社会づくりが、知識のワクチン」となり生活習

「景気が上向きのようにですが、景気よりも大事なのが健康です。日本人の平均寿命は男性79・55歳、女性は86・30歳ですが、健康でいられる年齢は男性が70歳、女性73歳と言われています。いかに健康寿命を延ばすかが大切」と挨拶した。

第1部では、家森幸男京都大学名誉教授が講演。同氏は脳卒中の予知・予防の権威で、世界25カ国61地域の人々の血液と尿を調

「現在、100歳以上の人は約5万人ですが2050年には60万人になります。健康寿命を延ばすには、運動器の障害で要介護になるロコモティブシンドローム(運動器症候群)対策が必要。骨粗鬆症や膝関節症などを予防するためにも運動は欠かせません」と語り、簡単にできる運動を実技を交えて紹介した。

また、NPO法人ヘルシー・コミュニケーション・ネットワークの広山智津理事長が、毎日続けられる転倒を予防するための軽い運動を指導。会場を埋め尽くした来場者全員と一緒に運動を体感するなど、大盛況のまま幕を閉じた。

慣病を防ぐことになる」と締めくくった。

続く第2部では、整形外科医で、ないとうクリニックの内藤貴文院長が「知って得する毎日の運動と食事」と題して講演。