

メタボ予防の 新たな展開



参加無料

定員250名
事前申込制

日時

平成28年 **6月11日**[土]
13:50~16:40(受付/13:00~)

場所

梶山女学園大学星が丘キャンパス
文化情報学部メディア棟001教室



講演
1

メタボへの挑戦
~希少糖の活用を含めて~

講師

徳田 雅明

香川大学副学長(国際戦略-特命担当)
香川大学医学部 細胞情報生理学 教授(医学博士)

講演
2

ハンバーガーを食べるときに、
同時にコーラを飲むとからだによくない!?

講師

内藤 通孝

梶山女学園大学生活科学部 教授(医学博士)
梶山女学園食育推進センター長

講演
3

メタボ予防の食事
~“いきいき”健康長寿の秘訣~

講師

木下 かほり

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
栄養管理部 臨床栄養主任-臨床研究主任

メタボリックシンドロームのリスクは中高年に限ったことではなく、若い人たちも注意すべきことがあります。今回のフォーラムでは、最近注目されている「希少糖」の話題を交えて、この10年間の予防研究の新たな展開について紹介するとともに、メタボを無理なく楽しく予防するための食生活についてお話しします。

高齢者向け生涯学習事業

主催：梶山女学園食育推進センター

共催：一般社団法人全国栄養士養成施設協会

後援：東海農政局、愛知県、愛知県教育委員会、名古屋市、
名古屋市教育委員会、公益社団法人愛知県栄養士会

協賛 (五十音順)

Eat Well, Live Well.
AJINOMOTO

かんこんぱぱ
(伊那食品工業株式会社)

Otsuka
大塚製薬

人も地球も健康に
Yakult
(名古屋ヤクルト販売株式会社)

MATSUTANI
(松谷化学工業株式会社)

未来は、ミルクの中にある。
雪印メグミルク

第34回 梶山フォーラム

(第10回 梶山女学園食育推進センター講演会)

講演 1 13:55~14:55

メタボへの挑戦
～希少糖の活用を含めて～

とくだ まさあき
講師：徳田 雅明

香川大学副学長(国際戦略・特命担当)
香川大学医学部 細胞情報生理学 教授(医学博士)

略歴 岡山大学大学院医学研究科博士課程修了。香川大学医学部において生理学研究に従事、1999年より現職。2008年より香川大学希少糖研究センター長を併任。2015年から香川大学副学長(国際戦略・特命担当)。日本生理学会理事、国際希少糖学会国際委員。

メタボリックシンドロームは、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気が重なっている状態を表します。日本では40歳から74歳までの国民に対して平成20年から特定健診・特定保健指導を開始し、ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が男性85cm、女性90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つに当てはまるとメタボと診断されます。メタボを改善・予防するには、過食と運動不足を解消して、内臓脂肪を減らすことが大切です。香川大学が開発した自然界に微量にしか存在しない希少糖の応用など、メタボ撲滅への挑戦を紹介します。

総合討論(質疑応答) 16:10~16:35

ホームページからのお申込み

梶山女学園食育推進センターのホームページから、お申込みください。

食育推進センター

<http://shokuiku.sugiyama-u.ac.jp/>

新着情報の「第34回 梶山フォーラムを開催します!」をクリックしてください。

【申込方法】の「インターネットでのお申込み」にあるURLをクリックしてください。

梶山フォーラム
申込みフォーム

申込みフォーム内の各項目に入力の上、
 ボタンをクリック

スマホはこちらから

講演概要 メタボ予防の新たな展開

講演 2 15:05~15:35

ハンバーガーを食べるときに、同時にコーラを飲むとからだによくない!?

ないとう みちたか
講師：内藤 通孝

梶山女学園大学生生活科学部 教授(医学博士)
梶山女学園食育推進センター長

略歴 名古屋大学医学部卒業。名古屋大学大学院医学研究科助教教授を経て、2002年から梶山女学園大学生生活科学部・大学院生活科学研究科教授、生活科学部長、大学院生活科学研究科長を歴任。現在、同研究科長ならびに食育推進センター長を併任。

若い皆さん、メタボなんて中年のおじさんやおばさんのことだと思いませんか?日常的に食べるファストフードが皆さんの体にどのような影響を及ぼしているか考えたことがありますか?若い女性が、清涼飲料水によく含まれている果糖を脂肪とともに摂取すると、血液中の中性脂肪の値が高い状態が長く続きます。さらに、実際のファストフードの代表として、ハンバーガーを食べるときに、同時にコーラを飲んでもらったところ、同じようなことが起こっていることが分かりました。食後中性脂肪の高値は、動脈硬化を促進する危険因子であり、このようなことを繰り返すことは将来の動脈硬化発症に繋がることについて説明します。

講演 3 15:35~16:05

メタボ予防の食事
～“いきいき”健康長寿の秘訣～

きのした かおり
講師：木下 かほり

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
栄養管理部 臨床栄養主任・臨床研究主任

略歴 梶山女学園大学生生活科学部食品栄養学科卒業。2007年から国立病院機構長良医療センター管理栄養士、2014年から現職。日本静脈経腸栄養学会会員、日本老年医学会会員、日本リハビリテーション栄養研究会会員、日本サルコペニアフレイル研究会会員。

厚生労働省「健康日本21(第二次)」の中心課題に「健康寿命の延伸」が挙げられています。健康寿命とは、日常的な介護を必要とせず自立した生活ができる生存期間を指します。我が国の平均寿命は年々伸びていますが健康寿命との差は10年近くあり、これは縮まっていません。“いきいき”と老後を過ごすためには、メタボリックシンドロームなど生活習慣が原因で起こりうる健康障害を予防する必要があります。これには、食生活が大変重要で、予防のための食事と聞くと、厳しい制限をされる、そんなイメージを抱かれる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。無理なく楽しみながら実践できる方法を、皆さんと共有できればと思います。

申込期限 平成28年6月3日(金)

FAXまたはメールでのお申込み

氏名・住所・電話番号・参加人数をご記入の上、お申込みください。

FAX: 052-781-8115
E-mail: shokuiku@sugiyama-u.ac.jp

申込書	氏名	フリガナ	
	住所	〒	-----

	電話		-----
参加人数	名 (代表者含む5名様まで可)		
【質問事項】 質問がある場合は、ご記入ください。ただし、時間の都合によりお答えできない場合がありますのでご了承ください。			
託児希望	あり	(氏名)	受講中の緊急連絡先
	なし	(氏名)	お子様について特に留意すること

※申込みに際してお預かりした個人情報は、フォーラム以外の目的で使用することはありません。
※定員を超えた場合は、モニター室でのご視聴をお願いすることがございます。あらかじめ、ご了承ください。
※会場内の雰囲気を保つため、未就学児のご入場はご遠慮いただけますようお願いいたします。