

○平成30年度のシニア食育セミナーの開催状況

開催日：平成31年2月8日（金） 於：製粉会館会議室 （参加者55名）

（1）食べ物のおいしさを引き出すコクを科学する

講師：西村 敏英 女子栄養大学栄養学部教授 農学博士

概要：「コク」は、「おいしさ」と同義語ではなく、味、香り、食感、色、艶と同様に、それぞれの食べ物が有する特性の一つであり、おいしさを決める要因である。これまでの研究成果をもとに、コクの定義と要素を説明するとともに、その中で、特にうま味物質と油脂のコク付与・増強効果の重要性を示し、コクを有する商品の開発などに役立つ知見などが紹介された。

（2）長寿の嘘

講師：柴田 博 桜美林大学名誉教授・招聘教授 医学博士

概要：平均寿命が世界のトップクラスにある日本人も、栄養状態をみると、実は楽観視できない危機的な状況にあり、このような低栄養化を招いたのは、日本人の粗食信奉、やせ願望、コレステロールバイ菌説などのためである。

やせているほど長生き、コレステロールは低いほど良い、糖尿病が増えている、などの健康常識に対し、科学的なデータ・理論をもとに、正しい「長生きの新常識」について詳しい説明があった。