

○令和2年度のシニア食育セミナーの開催状況

新型コロナウイルスの感染状況に鑑み、令和3年3月にWEBセミナー形式により開催しました。

(1) 免疫の働きと食・加齢などに伴う変化

講師：上野川 修一（かみのがわ しゅういち）
東京大学名誉教授 農学博士

概要：人間の体内に侵入したウィルスや病原菌などを攻撃する免疫機能がどのような器官によって作られ、どのような働きをしているか。人体の中で最大の免疫機能を持つ腸管免疫のしくみとその機能を向上させる腸内細菌の働きなどを解説。

また、加齢による免疫機能の低下、過度なストレスが免疫の働きを抑制すること、食品の摂取不足による免疫機能の低下などを解説し、どのような食品を摂取したら免疫機能の低下を防ぐことができるかなどを紹介した。

(2) フレイル・ロコモ予防のための食・栄養

講師：新開 省二（しんかい しょうじ）
女子栄養大学教授 医学博士

概要：高齢期になると身体にどのような変化が起こってくるのか、生活習慣病予防とフレイル予防の違いは？など、シニア世代が元気に生活して行く中で直面する健康上の課題などを解説。

また、高齢期の低栄養状態を予防するためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることが重要であり、10食品群の食品摂取の多様性スコアを解説するとともに、楽しく食べるための共食・会食の効果などを紹介した。