

第92回 明科いいまちサロン 明科健康づくり講座

『健康生活実現と食について』パート2

令和 3年 11月 24日(水) 10:00~11:45

於：明科公民館 講堂

今月度のいいまちサロンは、「健康生活と食について」の2回目として、上級食育指導士 齊藤まさ子さんを講師に迎え健康食について講義を受けました。参加者は20名程で女性が主のサロンとなりました。途中で減塩醤油のつくり方の実演もあり、全体的に時間不足の感がありました。代表のあいさつからは、次年度も講座を続けて開催したいという発言もありました。



受付の様子



浅見代表あいさつ



齊藤まさ子講師



講師紹介している代表



講義の様子



減塩醤油のつくり方実演

・生命倫理

安全性について
ゲノム編集は目的に沿って、不要な遺伝子を切り落す技術で、今はカットオフが多い使用しているのは

- ・はさまみ=Cas9(キャスナイン酵素) 遺伝子を切る
- ・案内役=gRNA(ガイドRNA) 遺伝子のどこに切る
- ・確認薬=マーカー 本当に切れ
- ・運び屋=ベクター その場所まで運ぶ

問題
・オフターゲット(間違えた場所を切らない)は安全性(はさまみには発がん性がある、確認)

(※4)
薬 ラウンドアップ マリガで1995年カボチャと日本はアメリカの3倍以上使った

耐能 発がん性、特に甲状腺がんの心配

学物質 化学物質過敏症の増大
副作用と呼ばれるものも

別 特に避けたい→直鎖アルキルベンゼンスルホン酸

マイクロプラスチック→ペットボトルを止めよう！不織布5mm以下のプラスチックで深刻な量になどの吸着性が高く、体内に入ると脳解

電波 スマホ・PC・電子レンジ・IHなど電気製品でなるべく使わない電機は切る。スマホは特に子どもの頭から50cm以上離すなどの注意

アレルギー 表示義務7品目(卵・乳・小麦・そば)表示奨励20品目(牛肉・豚肉・鶏肉・松茸・くるみ・やまいも・ゼラチン・カ)

ストレス 現在はストレスが多い→ストレスで病気/ストレスを和らげるためにビタミンCが優る→ビタミンCの不足となる
ビタミンCには抗酸化作用、免疫力上昇

減塩しょうゆの作り方

出し用かつお節 少々

水 適量

酒 だし汁と同量

醤油 だし汁の2倍

- ① 少量の水が沸騰したら出し用かつお節を入れ、煮出す。
- ② 出しを濾しだし汁と同量の酒を入れて沸騰させる
- ③ だし汁の2倍量のしょうゆを入れ、沸騰しないようにする。
- ④ 瓶に移し冷蔵保存する。

資料9 ■平均寿命の推移

1899~1903年(明治)

1950年(昭和25年)

2000年(平成12年)

明治32~36年、昭和25年は、厚生

明治時代、日本人の平均寿命は50歳を

「健康生活実現と食について」

健康

健康のためには

- 食事
- 睡眠・休養
- 快食・快眠・快便(昔)

今は 食事に→良質 買の良くない

- 有機野菜
- 無添加食品
- 自然食品
- 地産地消
- 食品添加物(安全~まあ、特に、発色剤、*1、保存料、着色料)
- 遺伝子組み換え? =GMO
- ゲノム編集食品? *3

その他 農薬・放射能・化学物質・薬・洗剤
マイクロプラスチック・電磁波・食物アレルギーなど
ストレス・睡眠不足・不眠・悩み・生活習慣など

病気(軽い~重い)

(回復の限界)

死

講演会の資料