

令和5年度

「健康づくり提唱のつどい」

学校健康教育事業部 中島 育子

日 時：令和5年7月31日(月)

場 所：奈良県社会福祉総合センター

奈良県が進める健康寿命の延伸に向け、最新の情報を知り、生涯にわたって、豊かな心、健康な体で生きるための健康づくりに寄与することを目的として本研修会が実施されました。

《講演Ⅰ》

演題：腸から健康へ

～プロバイオティクスの有用性～

講師：株式会社ヤクルト本社

広報室 課長 有馬直美氏

腸の中には細菌がいっぱいおり、腸内フローラの状態が健康と関わり、肥満やがん・ストレス緩和・睡眠の質向上とつながっている。

腸内には有用菌（良いはたらきをする菌）・中間的な菌・有害菌（悪いはたらきをする菌）があり、有用菌は、健康維持・増進、有害菌は、健康をむしばむ。腸内フローラのバランスを崩す要因としては、偏った食事・抗菌薬・ストレス・老化・細菌感染等がある。

プロバイオティクスは、「十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物」と定義されている。また、脳と腸は互いに密接に影響し合っており、「脳腸相関」とも呼ばれている。腸内でプロバイオティクスが有用にはたらくと、ストレスの体感を緩和し、ストレスホルモンの上昇を抑える。また、睡眠の質を高め睡眠状態の悪化をやわらげるというヤクルトの研究結果に基づいたご講演でした。

《講演Ⅱ》

演題：健康の要 腸から始まる Well-being

講師：京都府立医科大学大学院

医学研究生体免疫栄養学

教授 内藤裕二氏

日本人の平均寿命は延びているが健康寿命との差は変わっていない。そこで Well-being（持続可能で多面的な幸せ）を実現するためにはどうすればいいのか。

栄養学は変化しており、人生100年時代の健康長寿を目指した健康栄養学について考える時期である。中年期の健康的な生活様式①健康的な食習

慣②禁煙③運動④正常体重⑤適度な飲酒は平均余命に影響する。健康的な生活習慣で寿命が10年延長する。いつ何を食べるかが大切であり、今からでも遅くない!取り組みましょう。また、生物学的老化スピードを意識する。特に歩行速度・握力を低下させないことが大切である。

便秘が各種疾患のリスクを上げる。神経の成長には腸内フローラが必要等の研究結果より、腸内フローラ・腸内環境を整えること（腸活）が健康長寿の始まりである。

健康長寿を目指したサルコペニア・フレイル対策として食物繊維の重要性が分かってきている。

腸内細菌、その代謝物から科学的腸年齢 (gAge™、ジーエイジ gut clock of again) を提案。

Well-being に関するたくさんの最新の情報をご講演いただきました。著書の紹介や、開発に携わられた Cycle.me の紹介もしていただきました。