

## 長寿国、日本の食と健康 ～最新的话题を含めて～

【内容】こんなことをお話しします。

- ・平均寿命世界一と健康寿命(自立期間)
- ・要介護前段階(フレイル)とは？
- ・フレイル予防の3つの柱
- ・食品包装への機能性表示について
- ・免疫機能に注目



世界保健機構の最新のデータによると日本の平均寿命は 84.3 才で、世界一の長寿国です。これには医療レベルの高さや国民皆保険制度などの社会的要因に加え、伝統的な食文化「和食」も影響していると言われています。次の挑戦は健康寿命(自立期間)を長くすることです。フレイルとは、要介護状態に至る前段階のハイリスク状態のことですが、早めの対策で健康に戻ることができます！今回の講演では中高年世代の生き生きライフのために、「食」にスポットをあてたフレイル予防についてお話しします。

講師：小川 浩一（おがわ こういち）



小川技術士事務所 代表

資格:技術士(生物工学部門), 博士(農学)

(公財)静岡県産業振興財団 登録専門家

食品衛生責任者

食品産業の開発サポートや農産物加工販売の技術サポート、  
また食の最新話題をテーマとした講演活動を行っています。

- ・日 時 令和6年 10 月 17 日(木) 14:00～15:30
- ・場 所 シニアライフ支援センター『くれば』  
現地会場とオンライン ZOOM のハイブリッド
- ・ミーティング ID:908 290 8123  
パスコード:908194