

湘南童謡楽会

平成27年 夏号外

湘南童謡楽会発行：2015/8/4（事務局：鎌倉市笛田 5-31-11 宮崎隆典方 電話 0467-31-3054）

第3回「童謡を歌う会 & 健康長寿講演会」

10月21日（水）、藤沢市労働会館ホール、午後1時半開場、2時開演。

- 第1部：おざきかよさんの指導で、童謡や愛唱歌を歌います。
テキスト『愛唱名歌』をご持参下さい
- 第2部：食と農のジャーナリスト宮崎隆典さんによる健康長寿講演です。
筆記具をご持参下さい（資料＝レジュメをお配りします）

[健康長寿講演の内容]

- 1) はじめに…どうしてもお伝えしたい、どうしても共有しておきたい健康長寿の最新情報があります！！**
いくつになっても「海馬（脳）の神経細胞は増える！⇒脳の細胞は青年時から減る一方との従来説は間違い。『生涯健康脳』（東北大学加齢医学研究所教授・瀧靖之著、ソレイユ出版）の科学的誠実な著作のサプライズ。
⇒これが「健康長寿」を追究する、医者でも栄養学者でもない演者・私に登壇しようと決心させた動機です。
⇒同書を参考に、前2回の柳川・阿部両医師の講演のエッセンスを踏まえ、健康長寿の要点を集約します。
⇒同書、できればご一読を。エビデンス（証拠）に基づく記述の詳細が、健康ライフ設計にすぐ役立ちます。
- 2) 健康長寿の定説になっている3つのポイント：以下の3点が「生活習慣」となるよう頑張ることです！！**
1. 健全な食 2. 適度な運動 3. 活動的で前向きの心
- 3) 「健全な食」を目指すための視点：乱れに乱れる食の現状と、健康長寿に関わる3つのカギに注目を！！**
 - ①食の乱れ／食の情報の錯綜・混乱／「医食同源思想」の希薄化／医療行政はあっても健康行政がない
 - ②健康長寿のための3つのカギ
 - ①塩分の問題⇒カップ麺など塩分の多い食品が氾濫⇒時々チェックを⇒「食事は料理で」の実行を。
 - ②添加物の問題⇒「加工食品ばかり」の中で「添加物の危険」を余り意識しなくなった？ 大丈夫？
⇒昔は目立たなかった病気が増え、特に認知症が増えている原因こそ、複合汚染では？
 - ③ミネラル不足野菜の問題⇒「日本食品標準成分表」の“詳細な現状データ”があるが、現実とズレ？
※食品添加物や農薬の「1日許容摂取量」（ADI=Acceptable Daily Intake）の決め方について。
 - ③サプリメントや健康食品についての注意点
 - ①全体が分かる分析（交通整理）をします。交通整理＝頭の整理で新聞やテレビの宣伝の真意が分かる。
 - ②自分には何が必要か見分ける（かかりつけ医に相談するも良し）。「栄養分は食事で」が基本姿勢。
- 4) 「適度な運動」（1日30分の散歩等）と「活動的で前向きの心」（趣味を大事にし新しいことに挑戦）を！！**

[童謡を歌う会 & 健康長寿講演会の開催要領]

- 参加申込用紙（配布／受付）に、お名前と参加人数を記入し事前に申し込んで下さい。電話申込みも可。
参加者の大雑把な把握のためです。都合つかず欠席しても構いません、一応のエントリーをお願いします。
- 参加費
会員 500円（月例会費と同じ。当日お納め下さい）。会員以外は700円（ぜひ入会してのご参加を）。
- 電話申込み先 0467-31-3054（宮崎）

【友人知人をお誘い合わせの上、ご参加下さい】