

テーマ

健康と長寿を支える人間環境 ～美しく元気に生きるために～

●日時／平成20年9月21日(日) 14:00～16:00(開場13:00)

●場所／人間環境大学内 2号館221教室

◆開催の趣旨

私たちは病気や故障のない生活を送ることを願っています。だけど一体どのようにしたら健康な日々を送ることができるのでしょうか。家森幸男先生は、長寿食のカスピ海ヨーグルトで有名なだけではありません。世界のあらゆる国を訪問し彼らの健康状態を調査しました。長寿国ではなぜみな長生きなのか。日本人はそのような長寿国から何を学ぶのかを医学的に明らかにしたのです。日本は現在健康な人々から成る健康国家とはいえません。日本はいまや「メタボ国家」になっています。したがって現在日本では老人の医療費が国家財政を圧迫するようになっています。晩年の6年間を病院のベッドのうえで過ごすのでは平均寿命が延びても意味がありません。日本人は、みな、健康に注意し、病気や故障がなく活動できるいわゆる「健康寿命」を伸ばす工夫をして「健康日本」を達成したいものです。家森先生のお話を聞いて健康社会創成コースに参加しましょう。



人間環境大学学長
小川 侃



講師

武庫川女子大学国際健康開発研究所

所長 家森 幸男

(人間環境大学客員教授)

●プロフィールは裏面をご覧ください。

◆講演要旨

私達は食べることで健康と生命を維持し、健康だから生きる気力が湧き、気力があるから夢が描けます。21世紀を生きる全ての人が健康に生きるには「賢く食べる」ことが大切です。20余年をかけ世界61地域を巡り世界の長寿地域、コーカサスやシルクロード、平均寿命世界一を誇る沖縄女性の調査から大豆や魚介類、脂肪の少ない肉、野菜を欠かさずお米のような主食を賢く食べると元気で美しく生きられることがわかりました。それは地元伝統食(八丁味噌等)活用し食環境を保全し発展させることで可能なのです。

入場無料
事前申込不要
(交通アクセスは裏面)



人間環境大学

健康と長寿を支える人間環境

～美しく元気に生きるために～



■講師プロフィール

家森 幸男 (やもり ゆきお)

昭和12年(1937年)7月29日
京都市生れ

●現職

WHO循環器疾患専門委員
京都大学名誉教授
武庫川女子大学国際健康開発研究所長
財団法人兵庫県健康財団会長
財団法人生産開発科学研究所学術顧問
財団法人生産開発科学研究所予防栄養医学研究室長
医学博士
島根医科大学名誉教授

●略歴

昭和37年(1962年) 京都大学医学部卒業
昭和42年(1967年) 京都大学大学院医学研究科博士課程修了
昭和44年(1969年) 米国国立医学研究所客員研究員
昭和50年(1975年) 京都大学医学部助教授
昭和52年(1977年) 島根医科大学教授
平成4年(1992年) 京都大学大学院人間・環境学研究科教授
平成11年(1999年) 財団法人生産開発科学研究所学術顧問
平成13年(2001年) 京都大学名誉教授
平成18年(2006年) 武庫川女子大学教授 国際健康開発研究所長

●主な著書

原著論文(英文)約600編。一般書に『長寿の秘密』(法研)、『長寿の秘訣は食にあり』(マキノ出版)、『世界の長寿レシピ』(主婦の友社)、『Dr.Yamoriの長寿食のススメ』(淡交社)、『カスピ海ヨーグルトの真実』(法研)、『カスピ海ヨーグルト効果倍増レシピ』(アスコム)、『カスピ海豆乳ヨーグルトダイエットレシピ』(法研)、『ついに突きとめた究極の長寿食』(洋泉社)、『やっぱりすごい!カスピ海ヨーグルトの健康力』(法研)、『大豆は世界を救う』(法研)、『大豆ダイエットレシピ』(法研)、『栄養学のABC』(朝日新聞社)、『長寿の謎を解く』(NHK出版)、『110歳まで生きられる!脳と心で楽しむ食生活』(NHK出版)、『「長寿食」世界探検記』(筑摩書房)など。

●受賞

昭和50年(1975年) 第1回科学技術庁長官賞受賞
昭和52年(1977年) 日本脳卒中学会賞(草野賞)受賞
昭和57年(1982年) 米国心臓学会高血圧賞(CIBA賞)受賞
昭和58年(1983年) 日本循環器学会賞(佐藤賞)受賞
昭和60年(1985年) 美原脳血管障害研究振興基金美原賞受賞
昭和60年(1985年) 上原生命記念科学振興財団上原賞受賞
平成3年(1991年) フランス文部省、クロードベルナル(リヨン)大学名誉博士号授与
平成3年(1991年) 全国日本学士会アカデミア賞受賞
平成4年(1992年) 岡本賞(国際賞)受賞
平成5年(1993年) ベルツ賞受賞
平成10年(1998年) 紫綬褒章受章
平成16年(2004年) 第2回杉田玄白賞受賞

外来用駐車場がありません。公共交通機関でお越しください。

アクセス

名古屋より

名鉄名古屋駅(JR名古屋駅から徒歩3分)より
名鉄名古屋本線豊橋行または豊川稲荷行き
「快速急行」「急行」「準急」で約45分、本宿駅下車
スクールバス3分または徒歩8分

豊橋より

豊橋駅より名鉄名古屋本線岐阜行き
「快速急行」「急行」「準急」で約15分、本宿駅下車
スクールバス3分または徒歩8分
※「特急」は本宿駅に停車しません

スクールバスを
運行します。 **無料**

名鉄本宿駅 ↔ 本学

●名鉄本宿駅発/12:52、13:11、13:35、13:52

●本学発/講演会終了後随時

時刻表詳細は本学Webページをご覧ください。

オープンキャンパス同日開催中

〈10:00～15:00〉

●お問い合わせ先 **人間環境大学 文化講演会係** TEL0564-48-7811 (代表)

〒444-3505 愛知県岡崎市本宿町上三本松6-2 FAX(0564)48-7814 URL <http://www.uhe.ac.jp/>