

これだ!

健康長寿の食生活

平成28年

5月31日 火

午後1時15分から午後4時15分まで

当日先着 申込不要
1,400名 入場無料

講演

☎手話通訳あり

1

13:30
▼
14:00

疫学研究でわかった 「粗食」と「過食」の善と悪

副所長 新開 省二

日本人高齢者を対象にした疫学研究から、健康で長生きする人の特徴がわかりました。食事面では、いろいろな食品をまんべんなく食べること（＝食の多様性）が大切です。今回、「粗食」と「過食」に潜む善と悪について、詳しく紐解きます。



2

14:00
▼
14:30

高齢期の食生活の提案 ～買い物、食卓、食環境～

社会参加と地域保健研究チーム研究員
成田 美紀

食品の選び方や食べ方は、様々な要因の影響を受けています。買物や食卓を工夫することで食の多様性を確保し、食事を彩るコツをお教えします。また、食の力を通じて地域のつながりを創る取り組みをご紹介します。



3

14:45
▼
15:15

健康長寿を支える口腔機能 ～おいしく、楽しく食べるために～

自立促進と介護予防研究チーム研究員
本川 佳子

栄養は体をつくる源ですが、食べる（口腔）機能が低下すると栄養バランスが崩れるリスクが高まり、生活の質を左右しかねません。日常の食事の場面を通じた口腔機能を維持するポイントなども含めお伝えします。



質疑応答

15:30▶16:00

司会

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長
遠藤 玉夫

会場

練馬文化センター 大ホール（こぶしホール）

東京都練馬区練馬1-17-37

西武池袋線・西武有楽町線・都営地下鉄大江戸線
練馬駅 北口徒歩1分



主催

地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

後援

練馬区



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

03-3964-3241 (内線1240)

ホームページ <http://www.tmghig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

これだ!

健康長寿の食生活

私たちが生活していくうえで必要なものとして、よく「衣食住」ということが取り上げられます。今回は、その中の食、すなわち「食べること」についてお話をします。

皆さん、毎日食事をしていますね。では、何のために食べていますか？お腹がすいたからですか？時間が来たからですか？幸せな気分になるからですか？エネルギー補給のためですか？

「食べること」は大事なことであり必要なことであることは、皆さん良くご存じですね。では、いったいなぜ大事なこと、なぜ必要なことなのでしょう？今日の老年学・老年医学公開講座では、食べることの意義、そして健康長寿につながる食べ方の秘密をお伝えします。

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

遠藤 玉夫



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

03-3964-3241 (内線 1240)

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>