

健康長寿に必要なビタミン

C!

D!

K!

1 13:30~14:00 『ビタミンDで転倒予防』

桜美林大学

老年学総合研究所所長(大学院教授)

鈴木 隆雄



ビタミンDはこれまで骨の健康に関するビタミンと考えられてきました。しかし最近では筋肉の維持や転倒、心臓病、糖尿病、がん、そして認知症などとも関係することがわかってきました。高齢期の転倒予防とビタミンDの重要性について紹介します。

当日先着
1,300人
申込不要
入場無料

2 14:00~14:30 『ビタミンKとロコモティブ症候群』

東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム研究部長

井上 聡



ロコモティブ症候群とは、骨や関節、筋肉が障害され、また加齢とともに衰え、歩行困難など要介護につながる状態です。納豆や野菜などに含まれるビタミンKは骨粗鬆症治療薬としても有効です。今回はそれらの関連についてお話しいたします。

平成29年 水
11月29日
13時15分から16時15分まで(開場12時15分)
手話通訳あり

3 15:00~15:30 『ビタミンCの不足は老化を加速』

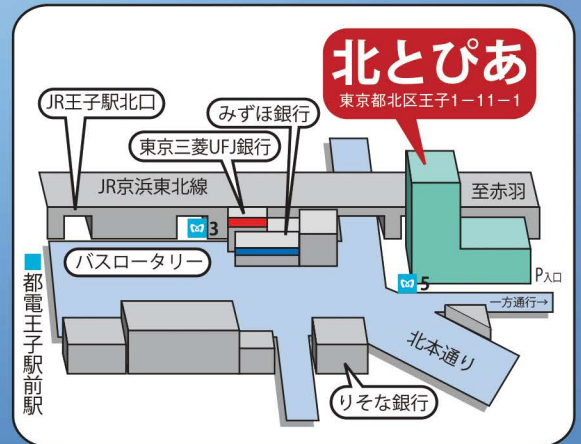
東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム研究部長

石神 昭人



人間はビタミンCを作れません。しかし、ほとんどの動物はビタミンCを作れます。最近の研究からビタミンCが長期的に不足すると老化を早め、病気のリスクを高めることがわかってきました。健康長寿に必要なビタミンC、その大切さを紹介します。

会場 北とびあ さくらホール
東京都北区王子1-11-1



JR京浜東北線 王子駅 北口徒歩2分
東京メトロ南北線 王子駅 5番出口直結
都電荒川線 王子駅前駅 徒歩5分

質疑応答 15:45~16:15

司会 東京都健康長寿医療センター
研究所長代理 遠藤 玉夫

主催 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

共催 北区、東京都老人クラブ連合会

後援 北区薬剤師会

第148回老年学・老年医学公開講座

健康長寿に 必要なビタミン

C!

D!

K!

「ビタミン」、この言葉を日頃皆さんよく耳にしたいと思います。

ビタミンは、脂質・糖質・タンパク質のように、体を動かすためのエネルギーや体を作る成分ではありませんが、ビタミンがないと体がうまく働きません。長い航海で野菜や果物のない単調な食事を続けたり、白米ばかりを食べていたり、といったことから体調を崩したあるいは病気になったということが、ビタミンの発見の発端となったのはよく知られています。このように、ビタミンの不足は病気に結びつくことから健康長寿の大敵です。そして、食べ物と深い関係があります。

今回は、三つのビタミンについて、どのような働きをしているか、不足するとどうなるか、健康長寿との結びつきは、ということについてお話をします。

東京都健康長寿医療センター研究所 所長代理 **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

03-3964-1141 (内線 1239)

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>