

平成18年

7月26日(水) 午後1時15分~4時30分

# 老化予防のABC

# ビタミン摂るなら



入場無料

申込不要

先着順1200名

## ●プログラム

- 1 **足りない！と老化が進む！ ビタミンC**  
東京都老人総合研究所 老化ゲノムバイオマーカー研究チーム 主任研究員 石神昭人
- 2 **骨と筋肉の衰えを防ぐ！ ビタミンD**  
東京都老人総合研究所 副所長 鈴木隆雄
- 3 **ストップ ザ 活性酸素！ ビタミンE**  
芝浦工業大学 エイジング&ヘルスサイエンス研究センター長 教授 浦野四郎
- 4 **質疑応答**

## 会場 板橋区立文化会館大ホール



東武東上線 大山駅下車 徒歩3分  
 都営三田線 板橋区役所前駅下車 徒歩8分  
 板橋区大山東町51番1号



財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団

**東京都老人総合研究所**

広報・普及担当

電話 **03-3964-3241** 内線3008

<http://www.tmig.or.jp>

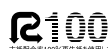
お問い合わせ



手話通訳を同時に行います

主催／東京都老人総合研究所

共催／板橋区



古紙配合率100%再生紙を使用しています

# 老化予防のABC ビタミン摂るなら C, D, E

現在わが国は、人口の約20%（2560万人）が高齢者という、世界でも有数の高齢社会となっています。科学的データから見ると、多くの高齢者の方々は大変お元気で、健康に暮らしていることが証明されています。

一般に、高齢期の身心の衰えというのは、必ずしも病気が原因ではありません。やはり栄養と運動に心がけて、毎日少しずつの適切な保健行動が、知らず知らずのうちに老化を予防しているものなのです。

最近の私どもの研究から、これまでよく知られていて、いわばありふれたビタミン類が、実は新しい老化予防の働きを持っていることが判ってきました。

そこで今回の公開講座は「老化予防のABC－ビタミン摂るならC、D、E」と題しまして、ビタミンC、D、E、それぞれの、最近解明された老化予防の働きについて特集してみることにしました。

皆さんがよくご存じのビタミンCは、不足すると著しく老化を促進してしまいます。またビタミンDは不足すると特に筋肉が衰え、骨共々“共倒れ”が起きてしまいます。そしてビタミンEが不足すると体の中にサビが出来てしまいます。今回の講座では、このようななじみのあるビタミン類に改めて老化予防の視点からスポットライトを当てて、皆さんの健康長寿に役立てたいと思います。

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄



財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団  
東京都老人総合研究所

広報・普及担当

電話 03-3964-3241 内線 3008

<http://www.tmig.or.jp>