

## 県民公開講座 「食事と運動の健康習慣」

と き 平成 30 年 11 月 11 日 (日) 13:00 ~ 15:20

と ころ 下関市民会館「大ホール」

〔報告：広報委員 吉川 功一〕



平成 30 年 11 月 11 日 (日) の 13 時より、下関市民会館「大ホール」にて山口県医師会の主催で県民公開講座が開催された。

当日はカラリとした秋晴れで絶好の行楽日和ではあったが、多くの県民の皆さんが会場を埋めた。会は岸本千種 広報委員の司会進行のもと、河村康明 山口県医師会長の開会挨拶で幕を開け、はじめに下関市立勝山小学校合唱部による合唱が披露された。勝山小学校合唱部は NHK 全国学校音楽コンクール出場の常連強豪校で、3 年生から 6

年生までの 65 名からなる。今年度も山口県コンクール及び中国ブロックコンクールにて最高賞にあたる金賞を受賞し全国大会に出場、優秀賞を獲得しているだけに大変聴き応えのある合唱を披露してくれた。コンクールの課題曲・自由曲である「出発」「花」だけでなく「ジブリメドレー」「ディズニーメドレー」も全身で振り付けをしながらの合唱で、会場の子どもからお年寄りまで皆その楽しい歌声・パフォーマンスを存分に堪能されたようであった。



勝山小学校合唱部による合唱

続いて「いのち きずな やさしさ」をテーマに開催されたフォトコンテストの表彰式が行われた。第9回となる今年度も73名、169作品と多くの応募があり、写真界の直木賞とも呼ばれる土門拳賞を平成27年に受賞された萩市の写真家 下瀬信雄先生を審査委員長にお招きして過日、選考が行われた。その結果、最優秀賞・優秀賞・下瀬信雄賞各1名、佳作4名、こども賞1名の合計8名が選出され、本日の表彰となった。最優秀賞受賞者及び優秀賞受賞者の2名が登壇され、河村会長並びに下瀬先生より賞状並びに記念品が授与された。引き続き、下瀬先生より講評が行われたが、最優秀賞「親子の絆」(夕日を背に向日葵畑で母にタカイタカイをされて喜ぶ子の絶妙な瞬間をとらえた作品)、優秀賞「みんなの笑顔」(どろんこの水田で団子になって綱引きをする子どもたちの楽しい表情を捉えた作品)、下瀬信雄賞「ママ、危ない！」(道路の上で母の足にしがみついで必死に母を守ろうとする幼い女の子の姿を、母の足の隙間から捉えた作品)など、いずれも素晴らしい作品で一度見たら脳裏から離れないほどであった。また、大ホール外のロビーに展示された全169作品、それぞれに魅力を放っており、会の終了後、多くの参加者が見入っておられたのが



表彰式

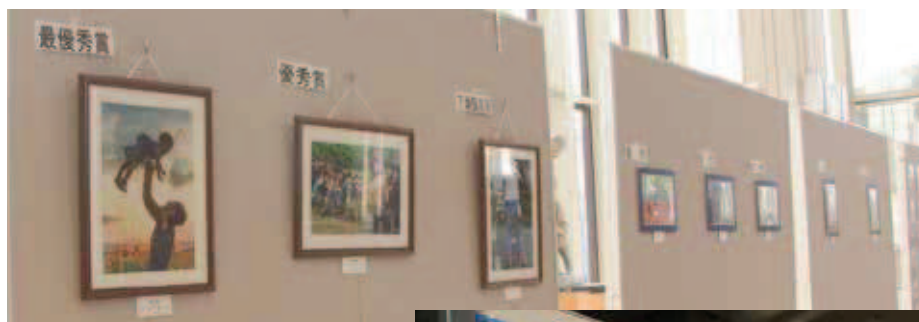
印象的であった。

そしていよいよ本日のメインイベントである特別講演に移った。今年の演者は慶應義塾大学医学部化学教室の井上浩義

教授で、演題は「最新の健康レシピ」である。「油」を中心に、主に食品の研究を進めておられ、テレビにも数多く出演されている人気の先生である。



山口大学第一生理学教室に籍を置かれていたことがあり、下関の地に住まわれていたこともあるそうで、懐かしそうに下関の住み心地の良さを語られ、まず参加者の心をつかまれたのはさすがであった。日本は長寿国と呼ばれて久しいが、それ



フォトコンテスト  
応募作品展示



を上回るのが香港である事実を基に、温度をはじめとする生活環境がいかに健康に影響するかという話にはじまり、全く同じ遺伝子を持った一卵性双生児が、喫煙の有無でいかに見た目まで違いが出てくるかを物語るインパクトのある写真、さらには生活の場（地上 vs. 宇宙環境）によってテロメア長に変化が起これ寿命にまで影響をおよぼす可能性があることなどがわかりやすく紹介され、健康における食生活など生活環境の重要性が説かれた。ただ、なるべく難しい話はせず一般市民にわかりやすいよう常に配慮されていたのが印象的であった。続いて食における食物繊維・脂質がテーマとなり、アーモンドの有用性についての話。とにかく高カロリー、高脂肪の印象をもたれがちなアーモンドであるが、井上教授によると多くの食物繊維と良質な脂肪酸を含むアーモンドは栄養的にすぐれた食材で、1日25粒摂取することをお勧めするそうである。健康食品を始め、食と健康の話にはとにかく非科学的なものが多く、私自身、眉唾的な見方をしてしまうことが多いのであるが、今回は米国で行われた看護師を対象とした疫学研究や、井上教授自身が行われた介入試験などが紹介され、アーモンドという食材を摂取することの効率の良さが科学的にも強調されていた。

続いてポリフェノールの話。フランス人は高脂質な食事を好むが心血管障害が少ない、いわゆる「フレンチパラドクス」。その原因の一つがポリフェノールである。このポリフェノールの一つ、レスベラトロールにはいわゆる長寿遺伝子であるサーチュイン（Sirtuin）遺伝子を活性化させる作用が

あることなどが紹介された。遺伝子の話となると一般の方には「??」であろうが、そこは井上教授、400歳まで生きると言われる長寿生物、ニシオンデンザメの話を例にわかりやすく解説しておられた。ちなみに「油」関連でアーモンドをはじめとするナッツをお勧め食材に挙げられている井上教授によると、ナッツの薄皮にこのサーチュイン遺伝子活性化の秘密があるそうである。

最後に脂肪酸のお話。飽和脂肪酸  $\omega 3$  を中心に話題は続いた。EPA/DHAを含む魚（青魚は有名だが白身の魚、サーモンにも豊富に含まれているそうである）はもちろんであるが、くるみ、えごま油などに  $\omega 3$  が豊富に含まれており、その有用性を説いておられた。学問的な話題だけでなく、一般市民目線で大切と思われる「エゴマ油の適切な保存法」に話題が及ぶのも、日頃「油」を研究し尽くしておられる井上教授ならではの。

約1時間の特別講演はあっという間に終わり、時間いっぱいまで興味深いお話は続いたが、講演後も閉会時間を過ぎるまで会場からの質問が次々と続き、反響の大きさを物語っていた。

先にも述べたが、絶好の行楽日和の日曜日の午後ではあったが、今回の県民公開講座も、私を含め参加者はみな満足して会場を後にされたのではないと思う。

# かなえたい 未来がある。



応援してください。  
やまぎんも、私も。

石川 佳純




Yamaguchi  
Financial Group


山口銀行  
YAMAGUCHI BANK