

第48回

# 産業技術フォーラム

日時 平成30年11月20日(火)18:30~20:00

会場 酒田勤労者福祉センター 2階 第2・3研修室  
酒田市緑町19番10号 TEL:0234-26-2644

演題 『食と健康—活性酸素と戦う食材とは?—』

講師 山形県立産業技術短期大学校  
校長 尾形 健明 氏



人間の理論寿命は約120歳であると言われていたが、実際は不可能に近い。それは空気の21%を占める酸素に原因があるという。呼吸で取り入れた酸素の98%はエネルギーに使われ、無害の水になる。問題なのは残りの2%の酸素である。そのわずかな酸素は生体内でいろいろな「活性酸素」に変化する。

活性酸素はまた、紫外線、放射線、ストレスなどが原因になって生成する。活性酸素は強烈な毒性(酸化力)を示し、発ガン、炎症、動脈硬化など多くの疾患を引き起こすだけでなく、老化を促進する。従って、正常な細胞や組織を活性酸素からいかにして守るかが、人間が健康で長生きするための秘訣と言えるだろう。講演では、活性酸素に対する生体内防御システムを強化する方法として、活性酸素を消去する食材を中心とした日常の食事法を考えることにしたい。また、その食材の一例として、米沢特産の落葉低木「うこぎ」を取り上げ、栽培から商品化までの最近の取り組みを紹介する。

■受講料 無料

■申込 チラシ裏面の申込書に必要事項をご記入の上 FAXで11月15日(木)までお申込み下さい。

■問合せ 国立高専機構鶴岡工業高等専門学校企画・連携係  
鶴岡市井岡字沢田 104  
TEL: 0235-25-9453 FAX: 0235-24-1840  
<http://www.tsuruoka-nct.ac.jp>

主催: 国立高専機構鶴岡高専地域連携センター  
鶴岡高専技術振興会

後援: 山形県・鶴岡市・酒田市・公益財団法人庄内地域産業振興センター

【会場のご案内】

