

# メタボリックシンドロームを防ぐために ～「食」の役割を考える～

日時:平成18年11月29日

14:00～17:30(受付13:30～)

場所:和光純薬株式会社 筑波和光ホール  
(茨城県つくば市天久保2-4-20 定員80名)

参加費:無料

主催:フード・フォーラム・つくば 若手の会  
申し込み・問い合わせ先

E-mail: kouen06-fft@ml.affrc.go.jp

TEL:029-838-8010 FAX:029-838-799

(フード・フォーラム・つくば事務局 高松)

## プログラム

14:00 - 15:00

「食卓の変化と食育の必要性」

食育指導士 石山和美氏

15:00 - 16:00

「「食」に応答する体の仕組み」

筑波大学 生命環境科学研究科 助手 廣田恵子氏

(16:00 - 16:10 休憩)

16:10 - 17:10

「メタボリックシンドロームと食品機能」

日経BP社 バイオテクノロジー・ジャパン(BTJ)編集長 河田孝雄氏

17:10 - 17:30 総合討論

## 交流会

17:30 - 19:00 (軽食パーティ:参加費無料)

# 講演要旨

## 石山和美先生

- 日本の食卓はこの数十年で大きく変化し、その影響で私たちの体にも異変がおきています。その一つがメタボリックシンドローム(複合生活習慣病)ですが、この症状は、食事に気をつけることで改善することができます。「食事バランスガイド」を使って毎日何をどれ位食べれば良いのか目安をご紹介します。食育を食べ物のお好みが出来上がる前の幼児期から始めると自然に「選食能力」が身につくことになり、将来の生活習慣病を防ぐことにもなります。又、近年子ども達の心と体にも黄信号が出ていますが、生活が夜型になり「欠食」や「孤食」が増えたことが大きな要因と考えられます。成長過程の子どもにとって食事は、栄養面だけではなく食卓を囲む家族のコミュニケーションも大切な要素です。何を誰とどう食べるのか、その食歴が未来の健康を作っていきます。食卓をより楽しくするためのポイントもお話したいと思います。

## 廣田恵子先生

- 演者らは、食物摂取は単に活動のためのエネルギー獲得のためだけでなく、「摂食・絶食」そのものが生体シグナルとして恒常性維持機構に重要な役割を果たしていると考えている。近年、摂取カロリー過剰と運動不足などによる消費カロリーの低下から、エネルギー蓄積過剰の状態、すなわち肥満とそれに基づくメタボリックシンドロームが深刻な社会問題になりつつあるため、生命活動の根元となる「食」に応答する体の仕組みについて議論したい。

## 河田孝雄先生

- 2006年10月26～27日、「メタボリックシンドロームのすべて」をテーマとした第27回日本肥満学会が神戸で開かれ、1700人の参加者が集まりました。この要旨の後半にこの学会レポートの記事13本の見出しを並べてますが、メタボリックの診断基準の見直し、特にウエスト周囲長が現在、男性85cm、女性90cmとなっているのを、女性はもう少し厳しくしてもいいのでは、という“吟味”を開始する方針が10月25日の理事会で決定しました。メタボリックシンドローム対策に役立つ食品の機能性の成果もたくさん発表されました。06年10月4～6日に有明の東京ビックサイトで開催され、4万4000人以上を集めた「食品開発展2006」でも、「メタボリックシンドローム」に対する効果を訴求する展示がとても目立ち、TV番組でも取り上げられました。店頭では、サントリー「黒烏龍」、花王「ヘルシア」の売り棚を筆頭に、「メタボリックシンドローム対策」を訴求する手書きPOPなどが目立っています。学会や展示会などの取材を通じて感じているところを紹介させていただく予定です。

# アクセスマップ



TXつくば駅

## 和光筑波ホール交通案内

### 《交通》

つくばエクスプレス利用 終点つくば駅(A3またはA4出口)から、地上バスターミナル 1番乗り場から関東鉄道バス「筑波大学循環」行き(毎時00, 20, 40分発)もしくは、3番乗り場からつくバス「センター循環」(北方面)乗車。メディカルセンター前下車徒歩7分。 または、駅からタクシー 5分。

東京駅八重洲南口発高速バス利用 「筑波大学行き」(12:00発)乗車、筑波大学病院(13:11着)より下車。もしくは、「つくばセンター」行き乗車、終点つくばセンター下車後つくばエクスプレス利用を参照(バス時刻表)<http://www.kantetsu.co.jp/bus/highway/center/center.htm>

### JR常磐線利用

土浦駅又は荒川沖駅・ひたち野うしく駅よりタクシー 15分。

土浦駅発、関東鉄道バス「筑波大学中央」行き(又は、「筑波大学病院」行き)メディカルセンター前下車徒歩7分。

### 《駐車場》

駐車場スペースが少ないので、できるだけ公共機関をご利用下さい。

(筑波営業所写真)



