

“長寿菌”がいのちを守る!

～大切な腸内環境コントロール～

平成29年 9月9日(土) 14:30~17:00

参加無料

旭川市大雪クリスタルホール 大会議室(旭川市神楽3条7丁目)

プログラム

14:30 「8020高齢者の歯のコンクール」表彰式

15:00 健口普及公開講演会

* 講演 「“長寿菌”がいのちを守る

～大切な腸内環境コントロール～」

特定国立研究開発法人理化学研究所辨野特別研究室

特別招聘研究員 辨野 義己 氏

* パネルディスカッション 「腸内フローラから見たお口の健康」

座長: 旭川歯科医師会 副会長 藤田 浩孝 氏

パネリスト: 理化学研究所辨野特別研究室 特別招聘研究員 辨野 義己 氏
旭川赤十字病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 宮崎 真弓 氏
株式会社ヤクルト北北海道 管理栄養士 鈴木 正子 氏



講師紹介

辨野 義己 (べんの よしみ) 氏

1948年大阪生まれ

特定国立研究開発法人理化学研究所 イノベーション推進センター 辨野特別研究室 (特別招聘研究員)

1974年、理化学研究所に入所。同所バイオリソースセンター微生物材料開発室室長を経て現職。

農学博士(東京大学) 専門領域: 腸内環境学, 微生物分類学

日本臨床腸内微生物学会理事, 日本ノートバイオロジー学会理事, 日本獣医学会評議委員, (一社) 全国発酵乳・乳酸菌飲料協会理事, (一公) 日本健康・栄養食品協会学術アドバイザー, (一財) ヤクルトバイオサイエンス研究財団評議員, 国際嫌気性グラム陰性無芽胞桿菌分類命名小委員会委員,

日本獣医学会賞(1986年), 日本微生物資源学会・学会賞(2003年),

文部科学大臣表彰・科学技術賞(理解増進部門)(2009年)

2009 Top Ten New Species Award (2009年)



主な著書 「健腸生活のススメ」(日本経済新聞出版社), 「見た目の若さは、腸年齢で決まる」(PHP研究所), 「大便秘」(幻冬舎), 「整腸力」(かんき出版), 「大便秘」(朝日新聞出版), 「腸をダメせば身体はよくなる」(ソフトバンク), 「腸を鍛えれば頭はよくなる」(マキノ出版), 「菌活で病気の9割は防げる」(実業之日本社), 「腸内フローラ改善レシピ」(河出書房新社), 「100歳まで元気な人は何を食べているのか?」(三笠書房) など多数

お申込み・
お問い合わせ



上川中部地域歯科保健推進協議会事務局(旭川市保健所健康推進課内)

TEL: 0166-25-6315 FAX: 0166-26-7733

* 電話・FAXにてお申込みください。

(FAXの場合は、裏面の参加申込書をご利用ください。)

主催 上川中部地域歯科保健推進協議会

(旭川市, 鷹栖町, 東神楽町, 当麻町, 比布町, 愛別町, 上川町, 東川町, 美瑛町, 幌加内町, 旭川歯科医師会 ほか)

後援 株式会社ヤクルト北北海道, NPO法人日本コンチネンス協会北海道支部

この講演会は「あさひかわ健康マイレージ」の対象事業です

FAXはこのまま送信してください。

健口普及公開講演会（9/9）参加申込書

「“長寿菌”がいのちを守る～大切な腸内環境コントロール～」



上川中部地域歯科保健推進協議会事務局（旭川市保健所健康推進課内） 行

FAX：0166-26-7733

| （ふりがな） 氏 名 | 住 所 または 所 属 | 連 絡 先（TEL） |
|---------------|-------------|------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

8月，9月は
あさひかわ食育推進月間

旭川市では地場農産物が豊富に収穫される
8月と9月を「あさひかわ食育推進月間」とし、
市内各地で食育の取組を行います

ゆっくりよく噛んで食べよう（^カマミ^{サンマル}ング30）

ゆっくりよく噛んで食べることは、味覚を良くし、消化吸収を助けるだけでなく、脳の働きを活発化し、肥満防止やむし歯・歯周病の予防、がん予防にも効果があります。また、噛むための筋肉がしっかり運動することによって、発音を明瞭にし、姿勢を保ち、誤嚥・窒息事故を防止します。

健やかな食生活のため、一口30回程度を目安によく噛んで食べましょう。



【しっかり噛むためのポイント】

- ・飲み込む前にあと5回噛む！
- ・一口の量は少なめに！形がなくなってから飲み込もう！
- ・食事の水分はほどほどに！
- ・薄味を心がけて！食材は大きく乱切りに！
- ・噛みごたえの違う食材を組み合わせよう！

☆「味わいを共感し、会話を楽しめる家族や仲間」がいることは、食事をゆっくり楽しみ、よく噛んで食べることにもつながります。

