

食育健康サミット 2020 『新しい感染症に負けないための日本型食生活の活用』

公益社団法人 日本医師会と公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構は、「新しい感染症に負けないための日本型食生活の活用」について考える「食育健康サミット 2020」の動画配信を開始しました。

本年度は COVID-19 の感染拡大を考慮し、初めてオンラインでの開催としました。オンデマンド視聴とし、時間、場所に縛られずに視聴頂ける方式を採用しました。

感染症にかからないためには、免疫力を上げて感染症を遠ざけることが大切であり、様々な栄養をバランスよく摂取するためには、ごはんを中心に、多様な副食等を組み合わせた日本型食生活が有用であると考えられています。

食育健康サミット 2020 は、感染症をテーマに、米を主食とした日本型食生活を通じて「感染症に負けない体づくり」について、免疫学、栄養学、時間栄養学のエキスパートがエビデンスに基づき解説します。

本サミットは医師、管理栄養士等を主な対象としていますが、どなたでも無料でご視聴頂けます。

視聴には事前登録が必要になります。詳細は、「米ネット」の特設サイトをご参照下さい。

【食育健康サミット 2020 「新しい感染症に負けないための日本型食生活の活用」】

開催概要

座長： 神奈川県立保健福祉大 学長 中村丁次 先生

講師： 順天堂大学大学院医学研究科免疫学講座 教授 三宅幸子 先生

徳島大学大学院医歯薬学研究部実践栄養学分野 教授 酒井徹 先生

女子栄養大学栄養学部 教授 石田裕美 先生

早稲田大学先進理工学部 教授 柴田重信 先生

配信期間： 2020 年 12 月 10 日(木)09:00 ～ 2021 年 2 月 28 日(日)17:00

参加方法： 米ネットからお申込み <https://www.komenet.jp> ※参加費無料



本件に関するお問い合わせ先：

食育健康サミット 2020 事務局 shokuiku@kk-kyowa.co.jp

講演 1

「免疫のしくみ」

順天堂大学大学院医学研究科免疫学講座 教授 三宅 幸子 先生

疫病を免れるという意味を持つ「免疫」は、細菌やウイルスなどの外敵から身を守る生体防御システムです。免疫は、自然免疫と獲得免疫に大別され、その相互作用によって機能しています。これらの全体像と個々の詳細を解説するとともに、近年の研究活動による新たな知見も紹介します。最近注目される腸管免疫にも触れ、免疫力を高める生活習慣として、腸管の環境を整えるバランスのよい食事、良質な睡眠や適度な運動などの重要性についても解説しています。

講演 2

「免疫力を高める栄養」

徳島大学大学院医歯薬学研究部実践栄養学分野 教授 酒井 徹 先生

ウイルス感染症の発症に、肥満・やせは影響するのか。感染予防に有効な栄養素はあるのか。ワクチン接種の効果と栄養状態の関係はどのようなのだろうか。講演では、ビタミンとウイルス感染症との関連を解析したメタアナリシス研究を紹介するとともに、栄養過多・栄養不良と COVID-19 感染症との関連研究を解説します。また、様々な栄養をバランスよく摂取するために、ごはんを主食とした日本型食生活が活用できることにも触れています。

講演 3

「感染症予防と食事」

女子栄養大学栄養学部 教授 石田 裕美 先生

感染症予防は、感染症に対して免疫力を高めておくこと、すなわち栄養状態を良好に維持しておくことが重要です。そのためには、栄養バランスが取れた食生活を無理なく続け、日本食文化の良さを引き継ぎ、おいしさや楽しみを伴う健康な食事を続けることが大切です。ごはんを中心にした献立づくりで賢く簡単にバランスのよい食事に組み立てることができる方法や、感染症予防の観点からも、ごはんを主食とした日本の伝統的な食事の良さを守ることと、実践することの大切さをお話されています。

講演 4

「感染症と体内時計」

早稲田大学先進理工学部教授 柴田 重信 先生

体内時計は比較的新しい概念で、健康科学に深く関わっています。不規則な食生活は体内時計に影響し、免疫系を低下させることが知られています。食生活リズムを整えることは感染症予防に欠かせないことや、体内時計を整えるための朝食の重要性、和食中心の朝食が学業や精神面に与える影響など、最新の研究結果を紹介します。

サミットのまとめ

神奈川県立保健福祉大学 学長 中村 丁次 先生

環境負荷を抑制しながら、新しい感染症を予防する、持続可能で健康な栄養・食事はどうあるべきか。自然を尊重し、四季折々の変化を楽しむ伝統的文化を大切にしながらも、医学・栄養学・農学等の科学的根拠に基づき、誰もが快適で持続可能性があるごはんを中心とした日本型の食事が有用で、こうした食事を世界のモデルとして発信すべきではないかとサミットを締めくくられました。