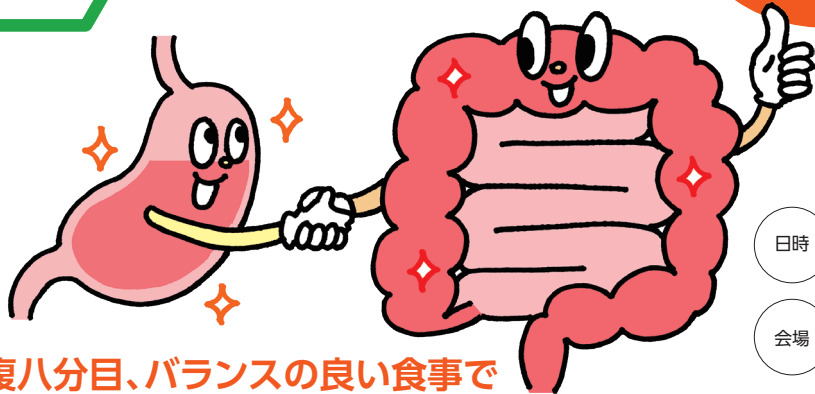




全国生活習慣病予防月間 2024

# 市民公開講演会

## テーマは 少食で腸活!



腹八分目、バランスの良い食事  
腸内フローラを整える

参加者にはもちろん  
プレゼント!

へるしごはん



アストレアW

日時

2024年1月24日(水)

18:30開演 (開場 18:00 終了 20:30)

会場

日比谷コンベンションホール

(日比谷図書文化館・地下1F)

東京都千代田区日比谷公園1-4号(旧・都立日比谷図書館)

### 〈プログラム〉

18:30 開会の挨拶 宮崎 滋先生 [結核予防会理事・総合健診推進センター 所長、当協会 理事長]

18:35~

講演1

## 「少食で腸活」

蒲池桂子先生 [女子栄養大学 栄養クリニック 教授、当協会 理事]

要旨:当協会の健康スローガン『一無、二少、三多』では、健康的な食生活のすすめとして「少食」を提唱しています。「少食」とは、お腹いっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめ、腹七~八分目を心がけ、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べること。具体的な例として、主食と一汁三菜といった伝統的な和食を推奨しています。これらのすすめは、有用菌を育み、腸内フローラを整えることにほかなりません。腸活は食生活だけでなく「一無、二少、三多」の健康スローガン全体とも密接にかかわります。当協会理事 蒲池桂子先生に、現代人の食生活の問題点を指摘しながら、「少食と腸活」のかかわり、栄養学的な意義についてご解説頂きます。

19:05~

講演2

## 「腸内細菌叢と健康長寿： 一無、二少、三多を“腸”から紐解く!」

内藤裕二先生 [京都府立医科大学大学院 医学研究科 生体免疫栄養学 教授]

要旨:日本人の腸内細菌叢(腸内フローラ)はきわめて特徴的だと言われています。そこに日本人の長寿の所以があるのかもしれませんが、100歳以上の百寿者が全国平均の約3.3倍多い長寿地域として知られる京都府京丹後市の研究成果からわかってきた日本人の腸内フローラの特徴と長寿の関係。そして、現代のライフスタイル、とくに高脂肪食、運動不足がどのように腸内フローラに影響を及ぼし、肥満・メタボリックシンドロームの発症や進展にかかわるのか? そして、生活習慣病やがん、認知症などのリスクを予防するために、どのような食生活を目指すべきなのか? 腸内フローラ研究の第一人者であり、京丹後長寿研究を主導されている内藤裕二先生にご解説頂きます。

20:05~

休憩

20:10~

総合  
討論

## 「一無、二少、三多と腸活」

宮崎 滋先生(司会)

蒲池桂子先生、内藤裕二先生、吉田 博先生ほか

閉会の挨拶 吉田 博先生

[東京慈恵会医科大学附属柏病院 病院長・教授、当協会 専務理事]



〈後援〉 厚生労働省、公益財団法人健康・体力づくり事業財団、健康日本21推進全国連絡協議会、公益財団法人日本糖尿病財団、公益財団法人循環器病研究振興財団、公益社団法人アルコール健康医学協会、公益財団法人8020推進財団、一般社団法人日本肥満学会、一般社団法人日本肥満症予防協会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会、一般社団法人日本産業保健師会、一般社団法人日本くすり教育研究所、NPO法人日本人間ドック健診協会、日本健康運動研究所

## 〈出演者プロフィール〉



### 内藤裕二先生(ないとう ゆうじ) 京都府立医科大学 大学院医学研究科 生体免疫栄養学 教授

略歴：1983年 京都府立医科大学卒業。2001年 米国ルイジアナ州立大学医学部分子細胞生理学教室客員教授、2005年 独立行政法人科学技術振興機構科学技術振興調整費研究領域主幹、2009年 京都府立医科大学大学院医学研究科消化器内科学准教授、2015年 同・附属病院内視鏡・超音波診療部部長、2022年 同・大学院医学研究科生体免疫栄養学講座教授～現在

専門：腸内微生物叢、抗加齢医学、消化器病学

著書：「すべての臨床医が知っておきたい腸内細菌叢」羊土社 2021年

「最先端の研究でわかった「腸」と「脳」の驚くべき働き すごい腸とぞんねんな脳」総合法令出版 2023年

「腸すごい！ 医学部教授が教える最高の強化法大全 健康な心も体もすべては腸しだい！ 人生を変える腸内細菌の育て方完全ガイド」文響社 2022年 など

最近のTV出演：NHK総合『ガッテン！』長寿&がん予防で注目！ 腸内細菌パワー覚醒術 2019年、ヒューマニエンスQ (生体免疫栄養学) 2023年、胃腸の役割を考える 一視点・論点 2023年



### 蒲池桂子先生(かまち けいこ) 女子栄養大学 栄養クリニック 教授、当協会 理事

略歴：1985年 女子栄養大学 栄養学部栄養学科 栄養科学 卒業。2003年4月より、女子栄養大学栄養クリニック主任、2010年より教授～現在。2012年アメリカ合衆国カリフォルニア州立大学デビス校獣医学部分子生物学研究室及び栄養学研究室客員教授、2015年より埼玉医科大学非常勤講師「選択授業 栄養学総論」担当

専門：管理栄養士、栄養学博士、日本病態栄養学会認定 病態栄養専門管理栄養士

著書：「キャラでわかる! はじめての栄養素図鑑」日本図書センター、2021

「女子栄養大学栄養クリニックが教える 内臓脂肪を落とす健康レシピ」Gakken、2020

「キライがスキに大へんしん! 野菜と栄養素キャラクター図鑑」日本図書センター、2017 など



### 宮崎 滋先生(みやざき しげる) 公益財団法人結核予防会・総合健診推進センター所長、当協会 理事長

略歴：1971年 東京医科歯科大学医学部 卒業。1976年 東京通信病院 内科

2010年 東京通信病院 副院長、2012年 結核予防会 新山手病院 生活習慣病センター長

2015年より現職

専門：日本内科学会認定医、日本糖尿病学会専門医、日本肥満学会専門医、人間ドック健診専門医 など

役職：一般社団法人日本肥満症予防協会 副理事長 ほか



### 吉田 博先生(よしだひろし) 東京慈恵会医科大学附属柏病院 病院長・教授、当協会 専務理事

略歴：1987年 防衛医科大学 卒業。1996-98年 米国カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部、2001年 東京慈恵会医科大学 内科学講座 助手、2013年 同・講座 講師、2006年 同・大学附属柏病院 中央検査部 診療部長、2007年 同・大学 臨床検査医学講座 准教授、同・大学 大学院 代謝栄養内科学 准教授、2013年 同・大学 臨床検査医学講座 教授(～現在)、同・大学 大学院 代謝栄養内科学 教授(併任、～現在)、2014年同・大学 大学院 臨床薬理学教授(兼任、～現在)、令和4年 同・大学 柏病院 病院長(～現在)

専門：総合内科専門医、循環器専門医、動脈硬化専門医、臨床検査専門医、など

役職：学校法人慈恵大学理事、一般社団法人日本末病学会理事長、機能性食品医学会理事長、内閣府新開発食品調査部会委員、公益財団法人日本栄養・食糧学会理事長 ほか

## 市民公開講演会参加申し込み

◆募集人数：先着100名様 (無料)

◆募集締切：2024年1月15日 (月)



### 〈参加申し込み先〉

◆右上のQRコードの参加登録申し込みフォームを読み取るか、または下記にアクセスしてご登録をお願いします。

<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/>

◆Fax 03-5521-2883でも受付けます。

氏名、連絡先(TEL/FAX)、メールをお持ちの場合はアドレスをご記入ください。



### 会場案内

東京メトロ 丸の内線・日比谷線・千代田線「霞ヶ関駅」C4・B2出口より徒歩約5分  
都営地下鉄 三田線「内幸町駅」A7出口より徒歩約3分

### 全国生活習慣病予防月間公式サイト

これまでの全国生活習慣病予防月間の活動やスローガン川柳入賞作品・各月間のポスター・リーフレットを公開しています。



<https://seikatsusyukanbyo.com/monthly/>

### ※感染症対策

新型コロナウイルス感染症等防止のため参加人数を制限させて頂いております。会場内の消毒や事務局スタッフの健康確認は当協会の感染防止マニュアルにそって、十分な予防対策は講じます。ご参加の皆様には、会場入り口での手指消毒をお願い致します。