Sugiyama
人間になろう

第45回椙山フォーラム

腸活
Cho-katsu

オンライン講演会

令和4年6月15日13時～29日17時まで配信

参加無料

腸の状態は、私たちの健康と大きく関わっています。
腸は、食べ物を消化・吸収するだけでなく、他の臓器と密接に関わっており、
特に腸と脳は互いに影響しあっています。
ストレスは脳を介して、過敏性腸症候群に代表されるように、
腸の機能に影響を与えます。一方、腸内細菌叢の具合は、脳に影響し、
様々な生活習慣病とも深い関わりを持っています。
今回のフォーラムでは、「腸活」をテーマに、腸と脳の関わり、
腸内環境の整え方、腸にとってやさしい食事についてお話します。

講演1
腸の中の脳
－からだの中の「内なる外」を考える－
唐木　晋一郎氏
静岡県立大学大学院薬食生命科学総合学府・
静岡県立大学食品栄養科学部　助教

講演2
腸から整えるカラダとココロ
有馬　直美氏
株式会社ヤクルト本社
広報室学術・編集班　課長

講演3
腸が喜ぶ食事
及川　佐枝子氏
椙山女学園大学生活科学部　准教授

主催　椙山女学園食育推進センター
後援　東海農政局、愛知県、愛知県教育委員会、名古屋市、名古屋市教育委員会、
一般社団法人全国栄養士養成施設協会、公益社団法人愛知県栄養士会

◆お問い合わせ◆　椙山女学園食育推進センター
TEL：052-781-4346　　E-mail：shokuiku@sugiyama-u.ac.jp

第45回椙山フォーラム
（第15回椙山女学園食育推進センター講演会）

腸　活　Cho-katsu

講演 1

腸の中の脳－からだの中の「内なる外」を考える－

講師　唐木　晋一郎氏　静岡県立大学大学院薬食生命科学総合学府・静岡県立大学食品栄養科学部　助教（博士（環境科学））

静岡県立大学薬学部卒業（薬剤師）。同大学大学院生活健康科学研究科博士後期課程修了。同大学環境科学研究所・助手を経て現職。腸内環境と腸管機能調節に関する研究を行いながら、静岡の若手シェフや企業経営者の勉強会での講演や交流会など、地域社会へのアウトリーチ活動にも取り組んでいる。

私たちは毎日あたりまえのように食事をし、そしてトイレに駆け込みます。食べることとお通じは一大事。しかし、その間のことについて私たちは普段あまり気にしていません。それは私たち、つまり私たちの「頭の中の脳」が気にしなくても、実は腸の中にも「脳」があり、この「腸の中の脳」が代わりに考えてくれているからです。しかし、皆さんの中には、「腸」は私たちを煩わす厄介者、と感じている方も多いのではないかと思います。一方で「腸の中の脳」は、「頭の中の脳」こそ自分たちを煩わす厄介者！と主張するに違いありません。本講演を通じて「腸の中の脳の叫び」に耳を傾けてみてください。

講演 2

腸から整える　カラダとココロ

講師　有馬　直美氏
株式会社ヤクルト本社
広報室学術・編集班　課長

1992年ヤクルト本社に入社。2003年からヤクルト本社中央研究所の研究広報に従事。2020年から現職。「科学の視点で分かりやすく・親しみやすく」をモットーに、腸の健康の大切さや乳酸菌の機能性を伝えている。

腸は、栄養分を吸収して不要なものを排泄し、体全体の半数以上の免疫細胞が集まるなど、ヒトの健康維持に重要な役割を担っています。最近の研究で、腸は脳と互いに影響し合い（脳腸相関）、腸の調子が変わると脳に伝わり、心にも変化が生じることが分かってきました。腸と脳の関係に着目し、生きて腸にとどく乳酸菌のはたらきについて調べたところ、「ストレス緩和作用」や「睡眠の質向上作用」が確認されました。食品として手軽に摂取できる乳酸菌の新たな機能について紹介します。

講演 3

腸が喜ぶ食事

講師　及川　佐枝子氏
椙山女学園大学生活科学部
准教授（博士（医学））

三重大学大学院医学研究科博士課程修了。同志社女子大学生活科学部実習助手、学術振興会特別研究員PD、RPDを経て、2011年から三重大学大学院地域イノベーション学研究科特任助教。2014年椙山女学園大学生活科学部講師。2021年から現職。管理栄養士。

ヒトの腸管内には多くの腸内細菌が共存し、バランスの取れた腸内細菌叢が腸管の免疫系を適切に活性化することで健康が維持されています。腸内環境の異常は、免疫機能低下だけでなく、肥満や糖尿病、炎症性腸疾患など様々な疾患と密接な関係があることが分かっています。健康を維持するためには、腸内で善玉菌が占める割合を増やしていくことが大切です。今回の講演では、腸内環境を整えるために、私たちが日常の食生活で、どのようなことに気をつければよいのか、具体例も交えて紹介します。

申込方法
◆令和4年6月28日締切◆

食育推進センター　で検索

新着情報の「第45回椙山フォーラムを開催します（お申込みフォーム）」をクリックし、お申込みフォームへ。

ココを
クリック！

スマホは
こちらから

視聴方法

お申込みフォームにて入力されたメールアドレスに、視聴に必要なパスワードをお知らせします。
映像配信は食育推進センターWebサイト（https://shokuiku.sugiyama-u.ac.jp）の新着情報にて行いますので、期限内にご覧ください。