

**日本ビタミン学会 ビタミン発見100周年記念 市民公開講座
「私たちの健康増進とビタミン、サプリメント」の開催（参加費無料、事前登録不要）****概要**

ビタミンやバイオフィクターについての専門学会である、日本ビタミン学会が百周年を迎えるにあたり、広く正しい知識の普及を目指し、平成22年11月6日（土）13時から、箱崎キャンパス旧工学部本館大講義室において、市民公開講座「私たちの健康増進とビタミン、サプリメント」を開催します。最先端の研究の話題を踏まえながら、生活者に役立つ情報をお伝えします。

背景

日本人の平均寿命は世界のトップクラスであり、食生活や健康に対する取り組みなどが高く評価されています。しかし、飽食と高齢化の時代においても、私たちはメタボリックシンドローム、癌、糖尿病などの疾病を予防し、明るく健康に過ごしたいと願っています。ビタミンやサプリメントの摂取がそのための有効な一つの手段となっていますが、効果や摂取量に関する情報は、科学的な知見より、テレビや雑誌などの宣伝などによることが多く、必ずしも正しく伝えられていません。このような状況下では、ビタミンやサプリメントに関する働き、摂取量と摂取法についての正しい知識を提供し、その理解を得ることは極めて重要なことです。

内容

本講座は、私たちの体におけるビタミンやサプリメントの性質や機能を分かりやすく解説し、健康的な生活を過ごすためには、どのようにそれらを食物から摂取し、利用すれば良いか、最先端の研究の話題を踏まえながら、生活者に役立つ観点からの講演を行う予定です。

市民公開講座 「私たちの健康増進とビタミン、サプリメント」（参加費無料、事前登録不要）**【開催日時】**平成22年11月6日（土） 13時～**【開催場所】**九州大学 箱崎キャンパス 旧工学部本館 大講義室（福岡市東区箱崎6-10-1）**【主催】**日本ビタミン学会 **【共催】**ビタミンバイオフィクター協会、九州大学大学院農学研究院**【後援】**福岡市 **【実行委員長】**大島 敏久（九州大学大学院農学研究院・教授）**【プログラム】**

- 13:00-13:10 挨拶 九州大学 今泉 勝己 理事・副学長
- 13:10-13:30 はじめに 日本ビタミン学会会長 福澤 健治 教授（安田女子大学薬学部）
- 13:30-14:15 ビタミンCの働きと活性酸素 小城 勝相 教授（奈良女子大学生生活環境学部）
- 14:15-15:00 ビタミンB12の働きと食物からの賢い摂取法
渡辺 文雄教授（鳥取大学農学部）
- 15:00-15:15 休憩
- 15:15-16:00 機能性脂質の働きとメタボリックシンドロームの予防・改善
永尾 晃治 准教授（佐賀大学農学部生命機能科学）
- 16:00-16:30 お茶の中のカテキンの働きと健康増進
立花 宏文 准教授（九州大学大学院農学研究院生命機能科学専攻）
- 16:45-17:00 おわりに 大島 敏久 教授（九州大学大学院農学研究院生命機能科学専攻）

まず、ビタミンC研究の第一人者である小城教授より、ビタミンCが、癌や動脈硬化などの生活習慣病の原因とされている酸化ストレスを引き起こす活性酸素に対して、これを消去する抗酸化剤として機能し、現代人の健康問題に深く関わっていることについての講演があります。

次に、ビタミンB12研究の第一人者である渡辺教授からは、高齢者において問題となっている、食物に含まれるビタミンB12の消化・吸収不良による疾病に関する説明をいただき、その防止のためのビタミンB12の働きの紹介と賢い摂取法についての講演があります。

近年、生活習慣病の発症予防に、食品成分の生体調節機能を活用する試みが盛んに行われています。中でも食事中の油脂の量や脂肪酸の質は、疾病の発症や健康維持に大きな影響を及ぼすことが明らかとされており、新進気鋭の研究者である永尾准教授からは、メタボリックシンドロームの予防・改善への活用が期待される「機能性脂質」に関して、栄養面や薬理面での基本的な機能について講演があります。

最後に、日本人が長年慣れ親しんできた嗜好飲料であるお茶の生体調節機能の成分としてカテキンが注目され、それをサプリメントとして利用する様々な機能性食品が市販されていますが、この分野の専門家である立花准教授には、緑茶カテキンの健康増進作用とその仕組みに関する基本的な知見についての講演があります。

■効 果

本講座は、ビタミンの無意味な摂り過ぎやサプリメントの過剰摂取の弊害を無くすため、それらの働き、理想的な摂取法などの情報を分かりやすく、最前線で活躍中の専門の研究者に講演いただき、科学的な正しい知識を身につけていただきます。

また、本講座は、ビタミンやサプリメントに関心がある高齢者、一般社会人、介護や看護に携わる、あるいは将来携わろうとしている学生や主婦の方々などを対象とするもので、最新の知識を分かり易く解説し理解を得ることは、地域住民と保健医療に携わる人々が、地域を見つめ直し、高齢者が明るく健康的な生活を送るための環境づくりに役立つという点で、大きな効果があります。

■今後の展開

本講座と同様に、ビタミンの重要性を広く啓発する市民公開講座として、日本ビタミン学会はビタミン協会と共催で「ビタミンの日」を毎年開催しています。これも、数年以内に、福岡において開催する予定です。さらに、様々な機会（中・高校への出前授業、講演会、報道など）を通して、市民へのビタミンやサプリメントに関する正しい知識と重要性に関する啓発を行っていきます。

【お問い合わせ】

大学院農学研究院教授 大島 敏久

電話：092-642-3053

FAX：092-642-3053

Mail：ohshima@agr.kyushu-u.ac.jp

URL：<http://web.kyoto-inet.or.jp/people/vsojkn/index.html>

九州大学は2011年に100周年を迎えます



KYUSHU UNIVERSITY 100th 2011
知の世紀を拓く

平成22年度 日本ビタミン学会

ビタミン発見100周年記念 市民公開講座

参加費無料

「私たちの健康増進とビタミン、サプリメント」

開催日時：平成22年 **11月6日**(土) 13時～17時

開催場所：九州大学旧工学部講堂

〒812-8581 福岡県福岡市東区箱崎6-10-1 九州大学箱崎地区内
(福岡市営地下鉄箱崎九大前下車徒歩5分またはJR箱崎下車6分)

事前登録
不要

主催：日本ビタミン学会

共催：公益社団法人ビタミン・バイオフィクター協会、九州大学大学院農学研究院

後援：福岡市

実行委員長：大島 敏久(九州大学大学院農学研究院生命機能科学 教授)

2011年九州大学は
創立100周年を迎えます

講演内容

1 13:00～13:10 ごあいさつ 今泉 勝己 副学長(九州大学)

2 13:10～13:30 はじめに

日本ビタミン学会会長 福澤 健治 教授(安田女子大学薬学部)

3 13:30～14:15 ビタミンCの働きと活性酸素

小城 勝相 教授(奈良女子大学生生活環境学部)

4 14:15～15:00 ビタミンB₁₂の働きと食物からの賢い摂取法

渡辺 文雄 教授(鳥取大学農学部)

(15:00～15:15 休憩)

5 15:15～16:00 機能性脂質の働きとメタボリックシンドロームの予防改善

永尾 晃治 准教授(佐賀大学農学部生命機能科学)

6 16:00～16:45 お茶の中のカテキンの働きと健康増進

立花 宏文 准教授(九州大学大学院農学研究院生命機能科学)

7 16:45～17:00 おわりに

大島 敏久 教授(九州大学大学院農学研究院生命機能科学)

【問合せ先】九州大学大学院農学研究院生命機能科学部門

〒812-8581 福岡市東区箱崎6-10-1

TEL: 092-642-3053 FAX: 092-642-3053

Mail: ohshima@agr.kyushu-u.ac.jp

【連絡先】日本ビタミン学会事務局

〒606-8302 京都市左京区吉田牛ノ宮町4 日本イタリア京都館

TEL: 075-751-0314 FAX: 075-751-2870

Mail: vsojkn@mbox.Kyoto-inet.or.jp

