

令和5年10月4日

**市民公開講座の開催**  
**食と健康の科学～美味しく食べて健康に！～**

本学プロジェクト研究所「食用油脂研究所」は、地域の方の生活に役立つ知識をご案内することを目的に、市民公開講座を開催いたします。食は、私たちの健康的な身体づくりに必要不可欠なものであるとともに、美味しい食は私たちの生活を豊かにしてくれます。食と健康に関する情報は、いまやWEBやSNSなどでも数多く入手できますが、その一部には不確かな情報も混在しています。本セミナーでは、食品業界の専門家をお招きし、食と健康に関する正しい知識を解説いただきます。

日 時：令和5年10月28日（土）  
13：30～16：15（受付開始13：00）

会 場：コラッセふくしま3階 企画展示室  
（福島県福島市三河南町1-20）

形 式：現地開催（対面のみ）

参加費：無料

お申込み方法：事前登録不要、当日参加大歓迎！

※その他詳細は別紙チラシをご参照ください。

（お問い合わせ先）

食農学類・准教授 吉永 和明

電 話：024-503-4984

メー ル：kyoshinaga@agri.fukushima-u.ac.jp



市 民 公 開 講 座

# 食と健康の科学

～ 美味しく食べて健康に！～

10/28<sup>2023</sup> 土

13:30～16:15 (受付開始 13:00)

会場 / コラッセふくしま 企画展示室

講演① 13:35～14:20 福光 聡 先生 (株式会社ニッポン)



## ◆ 手軽に美味しく健康をサポート –アマニ (亜麻仁) のちから–

アマニ (亜麻仁) は現代人に不足しがちなオメガ3 脂肪酸、食物繊維、タンパク質やポリフェノールを含み、その豊富な栄養価から「スーパーフード」として近年注目を集めています。アマニやアマニオイルはかけるだけで美味しく健康をサポートします。本講演では、生活習慣病予防に関する最新の研究報告や、美味しいアマニを手軽にお摂りいただけるレシピなど交えてご紹介します。

講演② 14:25～15:10 升本 早枝子 先生 (福島大学)



## ◆ 果物と健康の科学

果物は美味しいだけでなく、私達の身体を健康に保つ為に有用な成分が豊富に含まれています。「リンゴは皮ごと食べたほうがいい?」「果物は太る?」「ポリフェノールって何?」など、身近に見聞きする果物と健康の科学について、分かりやすく解説します。正しい知識を身につけて、美味しく食べて、美味しく吞んで、健康になりましょう!

講演③ 15:25～16:10 西村 順子 先生 (福島大学)



## ◆ 発酵乳製品のおいしさにおける乳酸菌の役割

発酵乳製品は乳業用乳酸菌をスターターに用いて製造しますが、その味や香りは用いた乳酸菌の代謝によって生産する物質に起因するものが多く、味覚・嗅覚的な刺激によって「おいしさ」として認識されます。本講演では、チーズ等の発酵乳製品における味や風味に関する研究事例を紹介します。

参加費無料

【お問い合わせ先】 福島大学 食農学類 吉永 和明  
TEL: 024-503-4984 / E-mail: kyoshinaga@agri.fukushima-u.ac.jp

主催: (公社) 日本油化学会関東支部

共催: (一財) 油脂工業会館、福島大学食用油脂研究所 協賛: JAふくしま未来