

ちいき

# 知活ゼミナール 2018

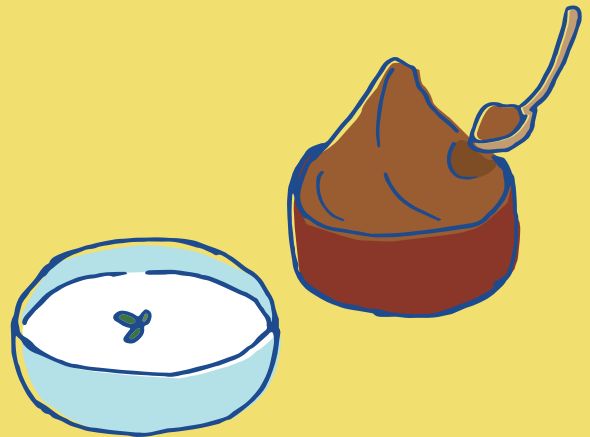
## テーマ 「食と健康」

その健康情報大丈夫？  
- かしこいサプリメントの選び方 -



講演者 きた としこ 喜多 歳子  
札幌市立大学看護学部 教授

発酵食品と健康  
~乳酸菌の優れた力とは! ?~



講演者 やそかわ だいすけ 八十川 大輔  
道総研 食品加工研究センター 研究主幹

# 10月13日 (土) 14:00 ~ 15:30

## 会場：紀伊國屋書店1階インナーガーデン

(札幌市中央区北5条西5-7)

**参加無料・事前申込不要!**  
どなたでも参加できます。

お問い合わせ

札幌市立大学サテライトキャンパス  
TEL: 011-218-7500 FAX: 011-218-7507  
E-mail: scu-koza2018@acu-h.jp

道総研連携推進部  
TEL: 011-747-2900 FAX: 011-747-0211  
E-mail: hq-soudan@hro.or.jp

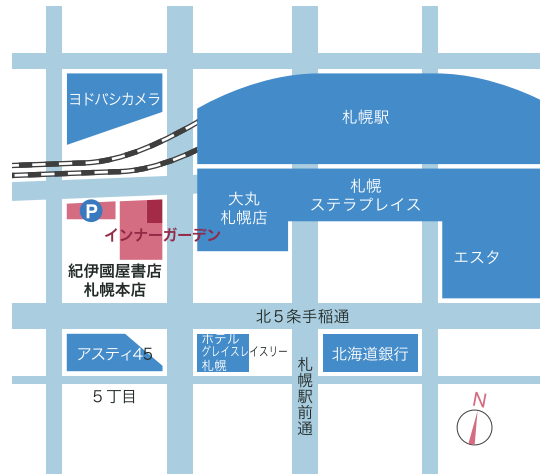
# ちいき 知活ゼミナール 2018

札幌市立大学と道総研が連携して、地域と一緒に知(ち)を活(い)かす共同セミナー「知活ゼミナール2018」を開催します。今回は『食と健康』をテーマに、かしこいサプリメントの選び方や乳酸菌の優れた力について、学びを深めてみませんか？是非、ご来場ください。

テーマ **「食と健康」**

日時 **10月13日(土)**  
**14:00 ~ 15:30**

場所 **紀伊國屋書店1階インナーガーデン**  
(札幌市中央区北5条西5-7)



## その健康情報大丈夫？ - かしこいサプリメントの選び方 -

高齢社会の実現に伴い体や健康に悩みや不安を感じる方も増えてきました。その不安に応えるように、巷ではサプリメントや健康食品があふれています。不安や悩みと「本当に効くのか？」の疑問で揺れる気持ちを経験された方も多いと思います。一方的に効果を謳う宣伝に流されぬよう、正しい健康情報を見分けるポイントと信頼できる情報の探し方を考えてみましょう。



きた としこ  
**喜多 歳子**

札幌市立大学看護学部 教授



やそかわ だいすけ  
**八十川 大輔**

道総研 食品加工研究センター 研究主幹

## 発酵食品と健康 ～乳酸菌の優れた力とは！？～

体に良い効果があると言われている発酵食品について、発酵とは何か、その歴史、国内外の発酵食品や関連する微生物などをご紹介します。現在、健康機能性研究が進んでいるヨーグルトなどに含まれる乳酸菌の整腸作用などについて説明するとともに、食品加工研究センターにおける発酵食品に関する研究とその成果について、大豆イソフラボンの機能性を活用した味噌と乳酸菌 HOKKAIDO 株との研究事例をもとに紹介します。