

# ちばアカデミア講座4

## 腸内環境の改善について ～生活習慣病・認知症予防の可能性～

11月29日（土）14時から、ちばアカデミア講座4を開催しました。

今回の講師は、千葉大学大学院園芸学研究院 教授 江頭 祐嘉合 氏をお招きしました。

腸内環境が病気に及ぼす影響や腸活の重要性、腸に良い食物等について、様々な研究論文や千葉大学での研究等と絡めてご講演いただきました。

腸の働きは脳の働きと相互に関わっており、腸を健康に保つということは脳も健康に保つことにつながることを学びました。また、多様な腸内細菌を取り入れることが重要であること、どのような食品で摂取できるかについても学びました。腸内環境を健康に保つことは生活習慣病や認知症予防だけでなく、その他の病気の予防にもつながっていくことを学ぶ良い機会となりました。



江頭 祐嘉合 講師



会場の様子

### 【受講された方の感想】

- 腸内細菌叢を整えることが健康の維持・改善の肝であると理解しました。野菜、果物などを増やし普段の食事から食物繊維ほかで腸活に努めたいと思いました。
- 基礎研究やネイチャー発表の実験結果は、日々の積み重ねの学術で人体へのメカニズムがわかり、知識欲が満たされました。
- 脳と腸は、相互に作用している、食物繊維による認知症予防の可能性、有意義でした。新しく、正しい、情報、知識をもつことの大切さを改めて学びました。