

【委員会名】研修委員会・総務委員会

【タイトル】新春講演会・新年賀詞交歓会

【日時】平成 19 年 1 月 23 日(火) P M 4 : 00 ~ P M 7 : 15

【場所】アンフェリシオン

【演題】「あなたも 1 2 0 歳まで生きられる
~ 健康の知恵・食品の知恵」

【講師】鈴木章生氏（服部学園・食品学教授）

【概要】来賓・会員あわせて 2 5 0 名が参加して盛大に開催された。

【内容】

鈴木講師は、日本人の病死での三大死因はがん、脳疾患、心臓疾患であるが、日頃からこれらの病気を予防し、克服することで健康長寿が実現できるとし、具体的には

腹部の周りに脂を蓄えないようにするため、こまめに歩き適度な水分補給をする

血管・血液の健康を保持するために、大豆と背の青い魚（イワシ、サバ、サンマ、アジ等）を摂る。・・・大豆にはリノール酸という油があり、これが血管壁にこびりついた悪玉コレステロールを洗い流してくれる。また、背の青い魚は E P A（エイコサペンテエンサン）、D H A（ドコサヘキサエンサン）という油が多く含まれ、E P A は血液をサラサラにする効果があり、D H A は脳神経細胞の束を強固にし、脳の働きをよくする

粘膜を強くすることで体力と抵抗力が強くなる、そのためには黄緑色野菜（ニンジン、カボチャ、ホウレン草等）は、カロチンというビタミンがあり、これが体の中でビタミン A に変化し、皮膚や粘膜を強くしてくれるので、油と一緒に調理して摂ることが大切と述べられた。



講師の 鈴木 章生 氏



ボードを使用して ポイントを説明



思わず笑みが・・・楽しい講演



佐野会長より挨拶



臼田 江東東税務署長からのご挨拶



250名の参加者で盛況