

令和5年度 第2回油化学セミナー(市民公開講座)  
**食と健康の科学～美味しく食べて健康に！～**

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：2023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 企画展示室(福島県福島市三河南町1番20号 コラッセふくしま3階)  
[交通]JR 福島駅西口改札より徒歩5分

主 催：(公社)日本油化学会関東支部

共 催：(一財)油脂工業会館

協 賛：JA ふくしま未来、福島大学食用油脂研究所

プログラム：

1. 「手軽に美味しく健康をサポート —アマニ(亜麻仁)のちから—」

株式会社ニッポン 福光 聡 氏

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。

2. 「果物と健康の科学」

福島大学 升本 早枝子 先生

果物は美味しいだけではなく、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!

3. 「発酵乳製品のおいしさにおける乳酸菌の役割」

福島大学 西村 順子 先生

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：

〒960-1296 福島県福島市金谷川1番地 福島大学 食農学類 吉永 和明

E-mail : [kyoshinaga@agri.fukushima-u.ac.jp](mailto:kyoshinaga@agri.fukushima-u.ac.jp)

TEL: 024-503-4984

