

食の工夫で健康、長寿

豊橋でハートの日イベント

家森氏講演や検診、勉強会

「健康なハートは食の工夫から」を掲げた第6回ハートの日が10日、ホテル日航豊橋で開かれ1000余人が集まり大盛況だった。

同市内の心臓病専門施設、豊橋ハートセンター実行委員会が主催。日本心臓財団、成人血管病研究振興財団後援で行われた。今年も最近、話題の電気自動除細動機器・AEDの使用法指導に、東三河各市の消防署が協力した。大勢の人々が万が一に備えて真剣な表情で実践した。



健康についての講演を熱心に聞く参加者ら
—ホテル日航豊橋で

午前中のハート検診(肥満度測定、血圧測定、血液検査、心電図検査)、ハート勉強会(心臓病にやさしい献立指導、救急蘇生法体験)などは、いずれも無料とあって長い行列ができた。休憩時には、少年少女合唱団のミニコンサートで美しい歌声を聞き、こころを癒やした。

メインの健康講演会は、京都大名堂教授・家森幸男氏が「世界調査からみた食と健康」をテーマに話した。最高の健康食という手作りヨーグルトを紹介し、爆発的な人気のもとを作った人。講演では、「健康的長寿には食育が大切。たとえ病気の遺伝子があっても、食によって予防できる」と証明された」と明る。未来の展望を語った。

(星野のりこ)