



## 第23回 咀嚼と健康ファミリーフォーラム

# 「おいしい咀嚼と健康」

会期 **2017年10月23日(月)** 13:00~15:45 受付12:30

会場 **有楽町朝日ホール 東京・有楽町**  
〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-5-1 (有楽町マリオン 11F)

定員  
**600**名様  
参加費無料

食事は、栄養摂取のみだけでなく、「おいしさ」という楽しみを与えてくれます。自分の口でよく噛んで、ゆっくりと食事を味わうことは、脳をはじめさまざまな運動機能の維持につながります。おいしく食事し、健康で生活するためにも咀嚼は欠かせません。専門家の役立つ情報を聞きながら、健康で豊かに長生きする方法を一緒に考えましょう。

### プログラム

主催者挨拶 13:00 ▶ 13:05 **水口 俊介** (特定非営利活動法人日本咀嚼学会 理事長)

基調講演 13:05 ▶ 14:05

#### 『おいしさを感じるメカニズムとその効果』

「よく噛むことの効用」とは、噛む回数を増やすことや硬い食物を食べることだけではなく、五感を活用して食材を味わい、おいしさを感じる(認知する)ことで脳を使い、食を楽しむ習慣をつくることにあります。本講演では脳の活動に焦点を当て、よく噛んでおいしさを感じるしくみとその効果を考えてみたいと思います。

**山村 健介** (新潟大学大学院医歯学総合研究科 口腔生理学分野 教授)



休憩 14:05 ▶ 14:15

講演 14:15 ▶ 14:45

#### 『生涯おいしく食べるために大事な舌の機能』

食品をおいしく食べる時、歯は杵や臼の役目を果たします。そこで上手に噛み砕くにも、味を感じるのにも、飲み込むのにも、舌が自然に働いています。舌は口の中で食品を集め、味わい、運ぶのに活躍しています。健康長寿の皆さんが生涯おいしく食べるために、どうしたら舌の老化を予防できるか、科学的に探ってみましょう。

**津賀 一弘** (広島大学大学院医歯薬保健学研究科 先端歯科補綴学 教授)



講演 14:45 ▶ 15:15

#### 『食品を味わう秘密』

食品のおいしさは咀嚼している時に感じられます。なぜ食品はおいしくないといけないのでしょうか。食品をおいしく加工し、消費者の皆様にご提供できるように、食品科学研究が進んできました。本フォーラムでは、食品科学研究者の立場から、おいしさの要素と、よりおいしく食べる秘策についてお話しします。

**神山 かおる** (農研機構食品研究部門 食品健康機能研究領域食品物理機能ユニット ユニット長)



総合討論 15:15 ▶ 15:45

#### 『おいしい咀嚼と健康』



司会

**小野 高裕**

(新潟大学大学院医歯学総合研究科  
包括歯科補綴学分野 教授)

パネリスト

**山村 健介**

**津賀 一弘**

**神山 かおる**

お申し込み方法は裏面をご覧ください。

# 第23回 咀嚼と健康ファミリーフォーラム

## 「おいしい咀嚼と健康」

はがき・Eメール・FAXのいずれかでお申し込みください。追って参加券をお送りします。

●締め切り●  
10月13日(金)

●募集定員●  
600人  
(応募多数の場合は抽選にさせていただきます。)

会場



交通(最寄り駅)

- JR(山手線・京浜東北線)有楽町駅……………中央口または銀座口
- 東京メトロ(丸ノ内線・銀座線・日比谷線)銀座駅……C4出口
- 東京メトロ(有楽町線)有楽町駅……………D7出口  
徒歩1~2分

### Eメールでお申し込み

- ①郵便番号 ②住所 ③名前(ふりがなも) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥ご職業 ⑦参加希望人数  
⑧講師にお聞きになりたいこと をご記入の上、下記アドレスまでお送りください。

[soshaku@ellesnet.co.jp](mailto:soshaku@ellesnet.co.jp)

### はがきでお申し込み

- ①郵便番号 ②住所 ③名前(ふりがなも) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥ご職業 ⑦参加希望人数  
⑧講師にお聞きになりたいこと をご記入の上、下記住所までお送りください。

〒104-0045 東京都中央区築地2-12-10 築地MFビル26号館5階「咀嚼と健康ファミリーフォーラム」事務局

### FAXでお申し込み

下記項目にご記入の上、下記FAX番号までご送信ください。

**03-5565-4914**

ふりがな	参加希望人数	名
お名前		
ご住所 〒		
TEL	FAX	
年齢	ご職業	
講師にお聞きになりたいこと		

※当事務局は個人情報保護を実践しています。ご記入いただいた個人情報は、これらの目的以外には利用いたしません。

●お問い合わせ

「咀嚼と健康ファミリーフォーラム」事務局 〒104-0045東京都中央区築地2-12-10 築地MFビル26号館5階  
TEL.03-5565-4919 FAX.03-5565-4914 Email:soshaku@ellesnet.co.jp