

部局名

農学部 テニューアトラック推進機構

担当:小川 健二郎



テーマ

食や生活習慣と健康を”科学的“に見るオモシロさ



皆さんは毎日「健康」と向き合う時間がありますか？「肌が荒れやすい」とか「風邪をすぐこじらせる」、あるいは「カッコいいスタイル」に憧れるなど。健康は財産であり、歳を重ね失われ初めて大切さに気がきます。そんな貴重な「健康」をより長く保つために、日々生活で何に気を付けたらよいでしょう？身の回りの食や環境が体に及ぼす影響を“科学的”に分析し研究すれば、より健康的な毎日を過ごすことも可能です。



詳細内容はQRコードから確認できます

のうがく図鑑: <https://www.miyazaki-u.ac.jp/agr/books/book-tt/post-64.html>

食による本質的な健康づくり

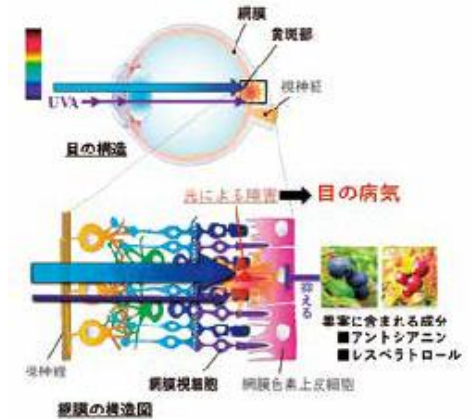
「医療や薬に頼りすぎず、日々の“食”を変えることで生活の質を高めた本当の健康づくりこそ大切」



私たちは加齢に加え、様々な環境要因も加わり病気になります。食で丈夫な身体をつくり、抵抗力を高め、健康を害する要因を減らせば、薬や医療に頼らない本当の健康を手に入れることができます。



「目の健康」をテーマに研究。目に影響を及ぼす光は？ブルーライトは本当に目に悪い光なのか？グリーンやホワイトライトは問題ないのだろうか？過去に調べてみました。



ブルーライトや紫外線による目のダメージは将来の目の病気に繋がります。「目に良い」と言われる食品成分は本当に目を守っているのでしょうか？