

# 第1回健康生活の達人教室

健康改善のデータを読む

## 1 目的

信州リビング・ラボ構想の一環として健康生活の達人教室では、長野県が育種・栽培を進める「もち性大麦」の新品種「ホワイトファイバー」に注目しました。ホワイトファイバーは、通常の品種に比べて水溶性食物繊維「β-グルカン」を豊富に含み、腸内環境等の改善効果が期待されています。健康生活の達人教室では皆さんと一緒に機能性評価や商品開発を進め、地域の農業や産業の活性化と健康増進を目指します。第1回は「健康改善のデータを読む」と題して開催されました。様々な治療・健康法が紹介されている中で間違った治療法や健康法の情報に踊らされないよう様に見極める方法を講演いただきました。今後は長野県で開発された「もち麦」(ホワイトファイバー)がどのような効果があるか臨床を行っていきます。

本会では、臨床時に使用する活動計の体験と共にサンプルとしてもち麦ごはん(レトルトパック)をお持ち帰り戴きました。

2 主催 信州大学医学部保健学科、学術研究・産学官連携推進機構

共催 長野県次世代ヘルスケア産業協議会/松本市/特定非営利法人 SCOP/ (株)はくばく

## 3 開催日時・場所

平成29年7月2日(日) 13時00分-16時00分

信州大学地域保健推進センター3階多目的講義室

4 参加者 80名



【会場】



【活動計】



【もち麦(レトルトパック)】