

講演者・講演タイトル（講演内容）

2024 年度市民公開講座

「健康を意識して知っておくべきお得なビタミン情報」

- ・「健康の味方 ビタミンDを知って元気になる」
栗原 晶子（大阪公立大学大学院・教授）

ビタミンDの基本的な働き（高齢化との関係で最も関心が高い骨との関わりなど）やビタミンD栄養状態に関わることについて概説し、近年注目されている骨の健康以外の疾患との関わり（感染症や生活習慣病）、さらに妊娠期における妊娠合併症や周産期うつ病との関係、胎児への影響などについても紹介し、ビタミンD栄養状態を高めるための工夫についても解説します。

- ・「不足を避けるための水溶性ビタミン摂取量」
福渡 努（滋賀県立大学・教授）

9種類の「水溶性ビタミン」（ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン、C）について、健康増進における働きを簡潔に解説するとともに、体内量を低下させやすい因子、主な供給源となっている食品を紹介します。さらに、健康の維持増進のための望ましいビタミン摂取量について、「日本人の食事摂取基準（2025年版）」を踏まえた最新の根拠および知見について紹介します。

- ・「健康維持のためのビタミンCの多彩な役割」
堀尾 文彦（名古屋女子大学・教授）

水溶性ビタミンであるビタミンCの役割について紹介します。ビタミンCは抗酸化機能や、老化に関わる活性酸素を消去する機能を持つことが知られていますが、ビタミンC欠乏が肝臓での炎症様変化を引き起こすことも見つかってきました。健康の維持に関わるビタミンCの新たなる機能を含めて、講演者の最新の知見も交え紹介します。