



2019年度 「そうだったのか!! バイオの世界」 第4回 7月19日

## テーマ： 「健康維持のための分子生物学」

講師： 長浜バイオ大学 教授 大島 淳 先生

■今日も、ユーモアとペーススにあふれた大島先生の講義、とても楽しい時間でした。先生の貴重なご体験も披露していただき、とてもためになりました。糖質の摂取過剰の恐さがよくわかりました。実生活に即、生かせる事を学ばせていただきました。本当にありがとうございました。(女性 70 歳)



■大島先生の講義は、難しい課題をわかりやすく、かみくだいて言って下さるので頭に入りやすいです。大学の聴講生になって大島先生の講義だけ出席したいくらいです。今日も有意義な講義をありがとうございました。今後の参考にしたいと思います。(女性 79 歳)

■今日のお話は、全面的に私の生き方に受け入れられます。薬や栄養について 100 人力を得た感じで聞き入りました。年とってから自分の生理に照らして理論を押さえると、案外、適正な答えが出るものだと考えていたところでした。先生も体の不具合が、新しい道を見いだされて、ますます面白くて仕方ない様になりますでしょう。又、教えて下さい。(女性 80 歳)

■先生のチャーミングな仕草と必ずクスッと笑える話の内容。この講座を欠席したら絶対もったいない!! と思いました。



■とても楽しかったし、役にたちました。「まごわやさしい」との言葉、糖質をひかえる事、気をつけます。(女性 69 歳)

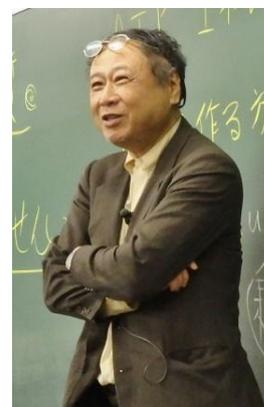
■楽しい講義、ありがとうございました。今年の先生のダイエットの話をお伺いして、私もチャレンジしました。とても健康になりました。AGEは、初めて聞く言葉で、また興味が出てきました。又、続きも知りたいと思いました。ありがとうございました。(女性 58 歳)

■今年 70 歳になりました。50 歳すぎて糖質の制限、残念です。もう手遅れですか。さらに、ここ 10 年血圧の薬を飲み続けています。医者から一生(?) 飲むよう言われています。もっと早く先生の話が聞けたらと思いました。(男性 70 歳)

■糖質の悪性が理解できた。(男性 75 歳)

■体験にもとづいたお話から、今の私たちの常識に疑問をもってみる必要があり、それと同時に、もっと、いろいろなことを、学んだり、知ることが大事だと思った。大島先生の授業は、身近な話として、楽しく教えてもらえ、わかりやすい。今回も生物のいろんな不思議や素晴らしい働きに驚き、興味がつきない。ありがとうございました。(女性 71 歳)

■今回の講座は、楽しく聴かせていただきました。この年になっても、何の薬の世話にもならず、健康に過ごせていることに幸せを感じます。高血圧や糖尿にも引っかけたこともなく、ダイエット、糖質制限もせず、健康に暮らせるようにしていきます。すみません!! 今、白米が一番おいしく食べています。何の病気にもなっていません。炭酸飲料は気を付けるようにします。(男性 63 歳)



■頭の中の健康の常識が、随分ちがっていました。塩のこと、糖質のこと、びっくりする位、知りませんでした。回を重ねるたびに、おもしろく楽しくなってきました。(女性 72 歳)

■60歳から、徐々に体重が増えたのは、糖質の取り過ぎのため、活性酸素に変化したのですね。お話を聞いて納得しました。糖質の取り過ぎ(甘い物など)に気をつけようと思いました。まずはダイエットから!!(^0^)(女性 71 歳)

■65歳の時に、煙草をやめたら体が健康になったせいか栄養の吸収がよくなり、体重が増え、内臓脂肪がたまり、140であった血圧が2年で180に上がった。それ以来10年間、減圧剤を呑み続けていますが、脳梗塞を体験された先生が実践されている実績を伺って、大変参考になりました。(男性 77 歳)

■38歳で糖尿病を発症しました。その時は、「余命は10年です」と告げられました。でも「コントロールを正しくやれば30年は生きられる」とも告げられました。今で50年は生きのびています。これは、結局は自分との対話でした。今も続けています。今、H<sub>g</sub>A<sub>1c</sub>は64.5と言う数値です。糖尿病になったから長生きできたのだと思います。今、先生のお話を聞きながらも自分との対話をしておりました。楽しい時間でした。1,600kcalで暮らしています。(男性 88 歳)



■アルツハイマーの話題が花ざかりです。(最後の項目でしたので)詳しいことをもう少し知りたいと思いました。残念ですが今日はこれで帰ります。(女性 81 歳)

■夫は60歳過ぎても、炭水化物が大好きで、“胃袋中学生”と笑っています。休肝日はコーラ!! 私が何を言っても聞いてくれません。説得力あるお話でした。帰ったら、どっぴり中毒の夫に話します。レジメもしっかり読んでもらいます。ありがとうございました。(女性 66 歳)



■そろそろ50を超えて、糖質系から呼吸に変わるころにこのお話を聴けて良かったです。日頃の生活から少しずつ糖質を減らしていこうと思います。本日もありがとうございました!(女性 52 歳)

■昨年、先生のダイエットされた姿に驚いたのですが、今日はその理由が良くわかりました。これからの料理に役立てていきたいと思います。だけど、お菓子は少し食べます。…ストレスになるので。(女性 67 歳)

■50歳を過ぎて糖質を取り過ぎると、活性酸素が増える。これが諸悪の根源だということが良くわかりました。これからは糖質制限をしていきたいと思う。(男性 73 歳)

■活性酸素の酸化力の影響力に対する話が理解できました。(男性 75 歳)

■私も50を過ぎて、糖質を控える食事をしてみよう。過剰に摂取した糖質の副作用には考えられました。(男性 56 歳)

■糖質制限の効果としくみがよくわかった。一般的に糖尿病に対して、カロリー制限をして、糖質の制限をしないのはどうしてなのでしょう? これから年齢を重ねると食べ物にもっと関心を向ける事が必要だと思いました。(男性 68 歳)

■大島先生の病気体験 ~ ダイエット成功、高血圧克服。楽しく聴かせて頂きました。私も、糖質を減らしていこうと思いました。(女性 48 歳)

■初回、所用で欠席し、初めての大島教授の講座。娘(学生)が、大島先生の講義はあっという間、楽しいよと申すので楽しみにして来ました。本当です。あっという間でした。解糖エンジンがいつもフル回転の私…霞を食べる仙人目指して少し抑えなければなと思いました。先生もどうぞご無理なさらず、お大事になさって下さいませ。(女性 48 歳)



■まさに現在進行形の私の悩みがテーマでとても勉強になりました。仕事をしている日はいいのですが、仕事が休みだとなついつい甘い物をちょこちょこ食べてし

まい、あっという間に体重増加。一日二食(朝と昼)とちょっとおやつを執行中です。まだ効果が出ないのは、おやつが原因なのか野菜不足なのか、もうひと工夫が必要な気がします。睡眠不足気味(3~4時間)なのは、関係があるのでしょうか? (女性 51 歳)

■たいへんおもしろい講義でした。先生が何度か、病院で糖尿病の食事指導どう



しているか知らないけど…とおっしゃっていました。私は病院勤めをしているので、私のいる病院の栄養士は「糖質が見える」とか「GI 値」と書かれているパンフレットの使用はしないで欲しい…と言っています。医師も「糖質もバランス良くきちんととりなさい。糖質制限をやめた医師は「糖質制限のしすぎで亡くなった」と患者さんに話をされています。腹八分目、間食禁止、アルコール制限…これが現状です。入院されている方からは、「あんなに白米食べていいのか」とも言われています。(女性 55 歳)

■脳梗塞大変でしたね。軽くて良かったですね。私の夫も 2010 年に脳梗塞になりました。が、ラッキーなことに軽くてすみ、今は食事に気をつけて、再発しない様に備えています。先生も気をつけて下さい。(女性 68 歳)

■食事の基本がよくわかりました。長い期間に、人間が生命を保ってきた基本条件は、文明が進んでも、変わらない。自然の中で、生きる力をつけておくことが大切なのだと思いました。新しい段階への進化の一つなののでしょうか? (女性 69 歳)

■大島先生、自らの体験談というだけあって、今日の話はとても良くわかりました。(難しい数字も図もなく) 50 歳過ぎたら、という話は、我が家では、私より夫の方が、今日、この場に来て講義を聞くべきだったと思いながら聞かせてもらいました。それにしても、普段から自分の身体の異変に気づく力が必要だと痛感しました。(女性 71 歳)



---

(参考コーナー)「そうだったのか!!バイオの世界」 次年度への要望 (前回提出分)

◆前回 7 月の講座で、次年度への皆さんの要望・ご意見があれば、バイオカフェ用感想用紙に、急遽、記入・提出をお願いしました。ちょうど 8 月・9 月が、次年度の企画検討をする時期なのでお伺いしました。今のままでいいのか? 改善点があればぜひ…ということをお願いしましたが、以下のようなご意見をいただきましたので、参考までに掲載いたします。ありがとうございました。

- 結果について⇒「今のままでよい」というご意見が、今年も圧倒的に多かったので、今年度の形をベースにして、来年度も、より楽しく、より発展的で魅力的な講座を皆さんに提供できるように次年度案を作成していきます。乞うご期待ください！

.....  
★「今のままの講義で満足です」。「このままでいいです。」…等のご意見が今年も10数名の方が記入していただいております、その分は省略しその他の分を掲載しています。



■⇒「そうだったのか!!バイオの世界」と毎回言ってもらえるよう、先生方も毎年、工夫していただき、「わかりやすく、面白く、楽しく、興味深く、発見がある」講座を目指しながら来ています。ひとこと感想が先生方にもかなり参考になり、また励みにもなっていると聞いています。まだまだ不十分ですが、皆さんのご意見をもとに、もっと楽しい講座、知的発見の多い講座にしていきたいと願っています。今後も遠慮なくご意見をお書きください。

- バイオの教室で、生物に対して、とても興味を持つようになり、楽しいです。染色体、ミトコンドリア、DNAなどが好きなのですが、何か本など（素人でも読める）、推奨のものがあれば、お教え頂きたいです。

■⇒今までもできれば紹介をお願いしていますが、再度、先生方にお伝えします。

- ☆脳科学に興味がある為、それに関わるテーマをお願いします。（今日で言えば、ドーパミン…）幸せホルモン、セロトニン？とか…。すでに勉強していたらすみません。☆睡眠についてもお願いします。

■⇒脳科学・睡眠…過去に講義でありました。興味深いテーマですので再度取り上げる方向で検討します。

- 受講を続けていると、先生方のお話の密度が濃くなっていると感じます。よく準備してくださっているのだと有難く思います。でも、お願いもあります。一つは、ゆっくり話すこと。（聞こえが悪くなってきているので）二つは、レジュメの字は、なるべく大きくして欲しい。三つは、カラーがわかりやすいです。（費用を考えると無理は言いません）

■⇒同感です。今も工夫していただけてますが、今後もより改善できればと思っています。

- （来年に）食品の安全と関わって、遺伝子組み換え、ゲノム編集、もう一度お願いしたいです。 ■⇒講座責任者の大島先生にもお伝えしています。

- ガンに対する遺伝子療法について、知りたい。個人療法となるが、私の場合、検査結果は、今の状況では、該当しませんでした。



■⇒がんについて今年の12月講座でも詳しく取り上げます。質問も含めご活用下さい。

- 是非、これからの栄養学をお願い致します。

■⇒今年度も2月の講座等で予定していますが、次年度以降も検討していきます。

- 「バイオカフェ」、「実験体験」とも、このままが良いです。

■⇒これもご意見が多く、非常に好評ですので次年度も継続していきます。(新たな工夫も入れる予定です。)

- ☆月2回ほどの講義にして欲しい。☆一度、「懇親会」をしてください。

■ありがとうございます。ただ次年度は今年同様、月1回で予定しています。

■また、「懇親会」希望は、今までもお聞きしています。次年度企画でぜひ要望に応じて実現したいと検討中です。…いい持ち方があればお聞かせください。



- 要望) ①講義の前(前の回)に関する推薦図書を教えてください。 ②進化形態学関連(発生生物学) ■⇒先生方に、お伝えします。



■■「そうだったのか!!バイオの世界」担当から皆様へ■■

本日、2ヶ月ぶりの講座が実験体験です。実験は楽しいものです。うまくいけば、感動も共有できます。コピー食品のイクラをうまくつくれるか!!…製造を通して多くのことを学びます。おいにお楽しみください。◆ところで8月24日に、念願の夏の特別企画「長浜バイオ大学研究室訪問とビワトロマス料理を味わう」募集をして、なんと半数近い受講者31名の方と要員を含む38名が参加。受け入れ側の長浜バイオ大学のおなじみの各先生方や担当スタッフ、あるいは鮎茶屋の皆さん等、多くの方がお忙しい中、出迎えていただきました。ビワマスも鮎も期待通り、美味しかった!! 特にビワマスは、予想どおり、色も味も本当に上品でビックリしました。また各研究室での見学もさすが大学と皆さん、先生方の熱心な説明に興味津々でした。今年は台風に出会わずによかったです。(事務局：鈴木)

☆☆ 「バイオの世界」2019年度 夏特別オプション講座 ☆☆

「8/24 長浜バイオ大学研究室訪問&ビワマス料理」参加者の声

★先にいただいた分だけを紹介します。

川東忍さん

楽しい企画でした。大学の研究室も興味深かったし、先生方のお話も楽しかったです。昼食の鮎も美味しくて!! 又、是非、次の機会を作って下さるとうれしいです。

成宮為夫さん

先生方の先端的な研究の現場を見学させていただき、すごいなあと惚れを感じました。細胞や分子レベルの研究の手法を聞いて、科学者の思考の鋭さとひらめきが科学の進歩を支えているのだと実感しました。



米重節夫さん

○はじめて見ることばかりの研究室でした。大変興味深く見学しました。それにしても、このような大学が若い頃にあつたら入りたいと思ったのにと感じました。  
○ビワマスや鮎寿司の研究というのは、大変面白く聞きました。  
○鮎茶屋かわせの料理は、大変良かったです。特に、ビワマスのさしみは絶品でした。



清水治夫さん

いつもにないフンイキで、楽しかったです。ありがとうございました。

山村茂雄さん

先日はお世話になり、美味しい川魚料理で満喫しました。今回、初めての企画参加を楽しみにしておりました。先生方をはじめ、関係者にもてなしの心を感じ、未知へのときめき一杯の1日でした。ありがとうございました。