

## 新しい感染症に負けないための日本型食生活の活用

「食育健康サミット 2020 新しい感染症に負けないための日本型食生活の活用」（主催：公益社団法人日本医師会 公益社団法人米穀安定供給確保支援機構 後援：農林水産省他）を令和2年12月10日～令和3年2月28日の間、オンデマンドにて配信しました。

感染症を遠ざけるには、免疫力を上げて、様々な栄養をバランスよく摂取することが不可欠です。今回のサミットでは、日本型食生活は生活習慣病だけでなく、免疫力を上げ、感染症予防にもつながることに着目し、日本人の文化や習慣に沿った栄養摂取の「基本」について整理することにしました。新しい感染症に負けないために、免疫学、栄養学という視点に加え、時間栄養学の考え方も応用して、ごはんを主食とした日本型食生活の活用についてご講演いただきました。

以下には、講演要旨、講演アーカイブ動画を掲載しております。さらに、ご講演いただきました先生方の講演内容をわかりやすくまとめました小冊子のPDFも掲載しております。

新しい感染症に負けないための日本型食生活の活用についてご理解いただければ幸甚に存じます。

### 講演要旨及び講演アーカイブ動画 ※動画は令和3年12月20日17時（JST）まで視聴可

令和3年2月28日に配信を終了した「食育健康サミット 2020 新しい感染症に負けないための日本型食生活の活用」のアーカイブ動画と講演要旨は下記によりご覧いただけます。

なお、動画内において、「講演資料をご覧になる場合は、ダウンロードボタンを押してください」と表示されますが、動画内から資料のダウンロードはできませんので、予めご了承ください。講演要旨については本ページ内のリンクよりご確認ください。

#### オープニング サミット開催にあたって

[講演要旨（PDF）](#)

[講演動画](#) 

神奈川県立保健福祉大学 学長 中村 丁次 先生

#### 講演1 免疫のしくみ

[講演要旨（PDF）](#)

[講演動画](#) 

順天堂大学大学院医学研究科免疫学講座 教授 三宅 幸子 先生

#### 講演2 免疫力を高める栄養

[講演要旨（PDF）](#)

[講演動画](#) 

徳島大学大学院医歯薬学研究部実践栄養学分野 教授 酒井 徹 先生

#### 講演3 感染症予防と食事

[講演要旨（PDF）](#)

[講演動画](#) 

女子栄養大学栄養学部 教授 石田 裕美 先生

#### 講演4 感染症と体内時計

[講演要旨（PDF）](#)

[講演動画](#) 

早稲田大学先進理工学部 教授 柴田 重信 先生

#### クロージング

[講演動画](#) 

神奈川県立保健福祉大学 学長 中村 丁次 先生

### 小冊子「ごはん食で感染症に負けない丈夫なからだをつくろう！」

感染症を遠ざけるには、免疫力を上げること。ごはんを主食にしたバラエティー豊かなおかずを組み合わせた日本型の食事は、栄養バランスに優れ、感染症に強いからだづくりの味方です。免疫に深く関わる体内時計を整えるためにも、毎日の朝食は大切であること等を解説するとともに、新型コロナウイルス感染症と肥満との関係等のデータ等も紹介しております。

(↓↓↓ 閲覧はここをクリックしてください ↓↓↓)

[PDF版 小冊子「ごはん食で感染症に負けない丈夫なからだをつくろう！」](#)