

主催者ご挨拶

グローバル時代を迎え、社会課題は複雑化の様相を見せています。

2018年の厚生労働省の発表では、日本は平均寿命について男女とも過去最高を更新いたしました。人生100年時代と言われるようになり、政府でも人生100年構想会議が立ちあげられるなど、健康寿命をいかに延ばすかが社会課題となっています。

伊藤園中央研究所でも、健康寿命を延ばし、人生を豊かにするための研究開発を行ってきました。一方、米国ではお茶はクリエイティブ・サポート・ドリンクなどと呼ばれ、IT企業など創造的な仕事をする方々に支持されています。

伊藤園は、お茶を通じて社会課題の解決に貢献し、“豊かに生きる”社会の実現を目指しています。当フォーラムを通じて人々が笑顔で健康な毎日をお過ごしいただけるよう、お茶が果たせる役割について考えてまいります。

当フォーラムでは、「お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵」について「学びの場」と「体験の場」の2つをご用意し、豊かに生きる知恵を学び、体験いただけます。

「学びの場」では平均寿命世界一の日本において、どのようにして長寿を獲得してきたのか、「健康寿命」を延ばすために我々ができることと、その中でお茶に期待される役割について、専門家の方々と一緒に考えていきます。

「体験の場」では日常生活でお茶を楽しむ活動「お茶活」をキーワードに、どのように生活にお茶を取り入れればいいのかを体験いただくスペースや、伊藤園の研究開発のご紹介などの展示を行います。



株式会社伊藤園
中央研究所長 衣笠 仁

PROGRAM

プログラム

実施日時 2019年5月23日(木) 12:00~17:40

タイムスケジュール

12:00	開場・受付開始 五感を使ったお茶の体験コーナー ※開会までの時間で様々な体験企画コーナーもご用意しております。
13:00	開会挨拶、主催者挨拶、伊藤園 中央研究所の紹介 衣笠 仁(株式会社伊藤園 中央研究所長)
13:20	第一部 基調講演 ・阿部啓子「健康寿命を延ばすには」 ・片岡洋祐「茶道の先生はなぜ若々しいのか」
14:40	休憩 ※休憩時間でも体験企画コーナーをご利用いただけます。
15:00	第二部 パネルディスカッション 「人生100年時代を豊かに生きるには」 ・日本人はどうやって長寿を獲得してきたか ・健康寿命を延ばすため、我々ができること ・人生100年時代、お茶の役割とは何か <パネリスト> ・阿部 啓子・片岡 洋祐・鷹股 亮・原 征彦・衣笠 仁 <モデレーター> ・奥村 隆一
16:30	第三部 「伊藤園共同研究公募制度※」の発表 ※伊藤園共同研究公募制度：多様な分野で活躍されている研究者の方々と、伊藤園のアライアンスにより、相互に有する基盤技術やアイデアを融合させ、お客様に健康で豊かなライフスタイルの提案を実現できるような共同研究課題を募集いたします。
16:40	閉会挨拶
~17:40	五感を使ったお茶の体験コーナー

PERFORMER

出演者紹介

基調講演① / パネルディスカッション

「健康寿命を延ばすには」

東京大学 名誉教授・大学院農学生命科学研究科
特任教授 阿部 啓子



人生 100 年時代を迎え、心身共に健やかな状態を維持するためには食生活が重要です。私たちの身体に対する食品の働き(食品機能)として、1)栄養面、2)嗜好面、3)疾病予防面 が提唱されました。とくに、3)は「機能性食品」(functional food)と呼ばれ、現在、特定保健用食品や機能性表示食品として制度化・商品化されています。近年、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病に加えて、記憶・認知などの脳機能活性化および身体ロコモーション維持・改善効果を持つ「次世代機能性食品」の研究が重要になってきました。超高齢社会の日本における次世代機能性食品の研究成果を紹介し、討論の資とさせていただきます。

基調講演② / パネルディスカッション

「茶道の先生はなぜ若々しいのか」

国立研究開発法人理化学研究所 生命機能科学研究センター
細胞機能評価研究チーム・チームリーダー 片岡 洋祐



日本人の平均寿命と健康寿命の間には男女とも 10 年程度の乖離が見られます。その原因の一つとして、加齢とともに心身の活力が低下する「フレイル」とよばれる状態があります。フレイルのリスクとして、運動不足や栄養摂取不足に加え、コミュニケーション不足も挙げられています。講演では脳科学の立場から、意欲や運動量を保つため積極的にコミュニケーションをとること、また、脳を自然に鍛えるために、自身で食事を作るなど、生活の中でできる工夫についてお話したいと思います。また、生活に「お茶の文化」をうまく取り入れることが、脳機能を保ち、豊かなコミュニケーションを作り出す一助となることにも触れたいと思います。



司会

十文字学園女子大学教授
元NHKアナウンサー
好本 恵

パネルディスカッション

「水と健康」

奈良女子大学 生活環境科学系 生活健康学領域 教授
鷹股 亮



人の身体の約 60%は、水であり、水は生体内にもっとも多く存在する分子である。水分の不足や体液組成の変化は、生体機能に大きな影響を与えます。したがって、健康な生活を送るためには、体液の量と組成を一定に保つ必要があります。本講演では、脱水や体位の変化による水分の移動が健康にどのような影響があるのか、そしてそのメカニズムはどのようなものなのかについて解説します。さらに、体液量を増加させるのはどうしたら良いのかについても解説します。我々の身体はどのようにして体液を一定に保つ調節を行なっているのかを理解し、どのような水分摂取法や生活のあり方が健康につながるのかについてお話しします。

パネルディスカッション

「お茶と健康」

茶研究・原事務所株式会社代表
原 征彦



いつまでも若々しく健康でいたいというのは多くの人の願望です。しかしヒトは加齢と共に必ず老化しますので、人生 100 年時代において如何に老化を遅らせるかが課題です。老化の指標にはメタボに関わる諸兆候(肥満、高血圧、高脂血症、高血糖ほか)、がん、認知症、骨粗鬆症、腸内フローラ不調、更年期障害、虫歯、老眼、ドライマウスなど生活機能に関わる諸疾病のほか皮膚老化(シミ、シワ)など美容に関わる諸症状も挙げられます。お茶、そして茶カテキンはその優れた抗酸化能などにより、上に挙げた殆どの症状の発生抑制や悪化防止に効果があることが、30年余に及ぶ膨大な研究により、さまざまな実験で証明され、ヒトにおける検証も進みつつあります。

パネルディスカッション・モデレーター

株式会社三菱総合研究所
プラチナ社会センター
主席研究員 奥村 隆一



日本人の平均寿命は男性 81.09 歳、女性 87.26 歳(2017 年時点)といずれも更新を続けています。今後も寿命の延伸は着実に進み、2065 年には男性 84.95 歳、女性 91.35 歳になると予測されています。まさに「人生 100 年時代」の到来です。このような時代において大切なことは、「長くなった人生をいかに豊かに過ごせるか」という点です。このパネルディスカッションでは機能性食品、脳科学、生活科学、カテキンの研究などにおける日本の第一人者が一堂に会し、お茶と健康の関係を多面的な角度から議論していきます。人生 100 年時代を豊かに生きるために、私たち一人ひとりが明日から始められることを、一緒に探してまいりましょう。

EVENT

イベント

お茶で人生 100 年時代を豊かに生きる知恵

「体験の場」利用時間 12:00~13:00 / 14:40~15:00 / 16:40~17:40

香る

ほうじ茶コーナー



お茶の葉を、フライパンを使って簡単にほうじ茶へ変身させる方法を体験していただけます。ほうじ茶の“幸せの香り”をぜひ体験してください。

触る

手揉みコーナー

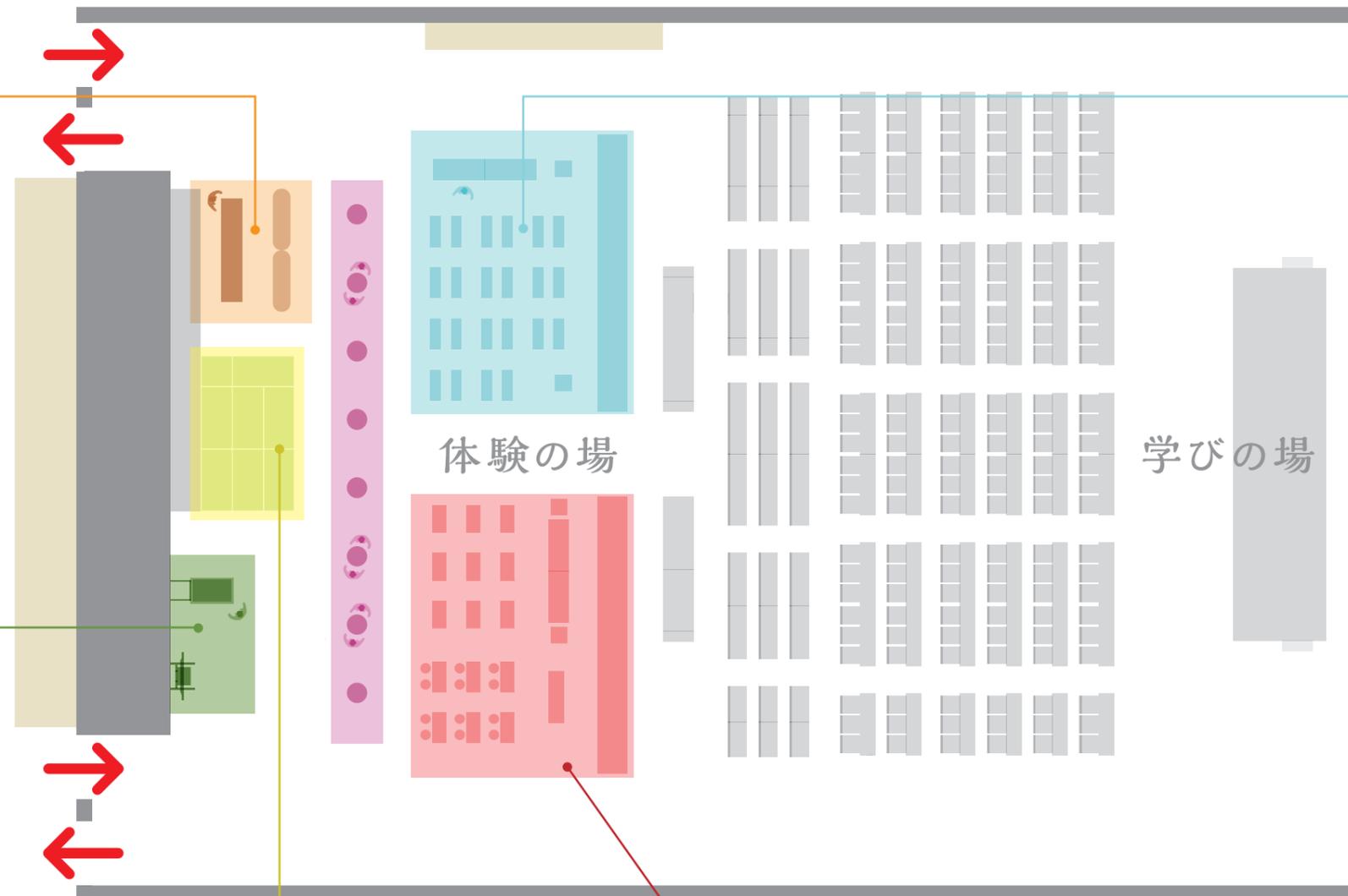


お茶の葉の加工は現代では機械がメインですが、昔ながらの手揉みにて披露いたします。摘みたてのお茶の葉に触れてみてください。

聴く

マインドフルネスコーナー

忙しい毎日の中で、緑茶をいれる行為を通じて自分の心の声を聴いてみませんか? 緑茶を使った“10分リセット”体験を茶室の特別空間でお楽しみいただけます。



視る

氷水出し緑茶コーナー

急須に氷と水をいれて緑茶を抽出することで、お湯でいれた緑茶よりも甘みのあるすっきりとした味わいになります。

これから暑くなっていく季節に向けて、ぜひ氷水出し緑茶のいれ方を体験してみてください。緑茶をいれ終えた後の茶殻を使ったレシピもご紹介いたします。



味わう

抹茶コーナー

茶筌や抹茶碗を使用し抹茶を点てる体験が可能です。また、毎日の生活の中で抹茶 2g を簡単に取り入れられるアレンジレシピをご紹介いたします。



CHECK

本イベントの様子を SNS で投稿される際には

「#伊藤園健康フォーラム」

もしくは

「#お茶活」

を付けてご投稿ください。