

呑みながら講義 19 限目

『野菜の成分は敵か味方か？ 体に良い理由（わけ）を考えよう』

開催日時 2012年2月28日（火）21:00～
会場 Loki ACADEMICA（京都市中京区三条通高倉東入ル栴屋町55）
参加者 15名
主催 日本農芸化学会
共催 財団法人農芸化学研究奨励会 / 日本学術会議農芸化学分科会 /
Loki ACADEMICA / 井戸端サイエンス工房

呑みながら講義		19 限目
THEME		
野菜の成分は敵か味方か？ 体に良い理由（わけ）を考えよう		
<p>「からだにいいんだから、野菜を食べなさい！」 一度は言われたことがありますよね。</p> <p>野菜は、なぜ“からだにいい”のでしょうか？ “からだにいい”成分をたくさん含んでいるから？ でも野菜が“ヒトのからだにいい”成分を作る必要があるのでしょうか？</p> <p>今回の講義では、「野菜の成分は敵か味方か!？」というところ に焦点を当てて、お話を始めてみたいと思います。</p>		
せんせい	村上明さん（京都大学大学院 農学研究科）	
日時	2月28日（火）21:00～ （約1時間の講義ののち質疑応答）	
場所	Loki ACADEMICA 〒604-8111 京都市中京区三条通高倉東入栴屋町55 三条高倉白鳥ビル3階	
主催	日本農芸化学会	
共催	井戸端サイエンス工房 Loki ACADEMICA	
講義チャージ	500円（飲食費別）	
参加お申し込み・お問い合わせは… Loki ACADEMICA TEL: 075-213-3633 e-Mail: loki_academica@amail.plala.or.jp までお気軽にどうぞ!!!!		

● 目次

1. 開催レポート

2. アルバム

3. アンケート結果



1. 開催レポート

当日の様子

三条高倉にある小さなバーに、20時過ぎから少しずつお客さんが集まり始める。21時から開催される農芸化学会サイエンスカフェ / 呑みながら講義に参加する人達だ。運ばれてきたお酒を呑みながら、早速相席した人との会話が弾む。今日の講義内容に期待をふくらませつつ。

21時を少し回った頃に、全員に飲み物が行き渡り、いよいよ「呑みながら講義」の始まりだ。今回のせんせいは、京都大学農学研究科の村上明 助教。「野菜の成分は敵か味方か？体に良い理由（わけ）を考えよう」というテーマだ。食品という身近なものの話であることもあって、皆食い入るように話を聞いていた。途中お客さんから質問が出ることもあり、とてもリラックスした雰囲気の中で講義が行われた。

冒頭は食品の健康効果についての話。食品の場合イメージが先行して、科学的には適切でない表現もままあるという話のあと、野菜の成分で、健康に良いと言われるファイトケミカルの紹介。ファイトケミカルとはどういうものか、どうやって健康効果が出ているのかについて紹介があった。ここからは少し専門的な内容にはなったが、わかりやすいイラストと巧みな例えで多くの方は理解していた様子。特に、子供は野菜嫌いだが大人になると食べられるようになるという例がわかりやすかった。パラケルススの「薬と毒とを区別するのは適切な量である」という言葉も、多くの人にとって新しい発見だったようで、驚きの声があがった。

講義は1時間ほどで終了したが、その後も24時頃まで、それぞれ時間の許す限りお酒を呑みながら今日の講義に関連する話をして大いに盛り上がった。

(井戸端サイエンス工房 和田濱 裕之)

2. アルバム



↑
Loki のマスター大坪さん



↑
夕食をすませた人達がやってきて、好きなお酒を注文。



←
4人がけのテーブル席が3組と、
5人が座れるカウンター席の
計17人分が全て埋まった。

3. アンケート結果

【回答者数】 事前アンケート 15 人中 12 人、事後アンケート 15 人中 14 人

【参加者はどんな人？】

○ 性別

男性 7 名
女性 7 名

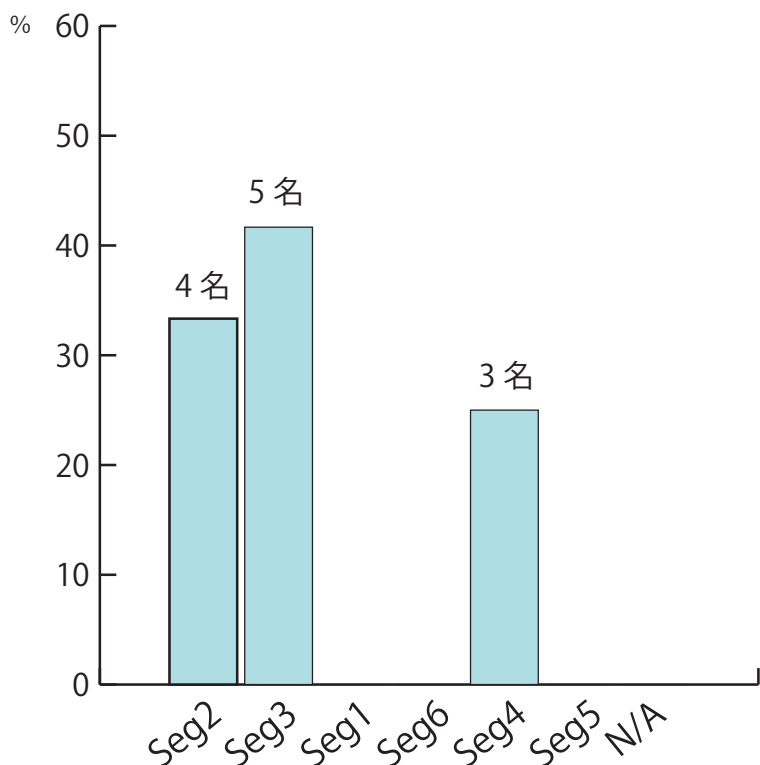
○ 年齢層

10代 0名
20代 5名
30代 3名
40代 5名
50代 1名
60代 0名
70代 0名

○ 職業

公務員 2名
会社員 2名
教員 2名
学生 1名
web制作会社勤務 1名
雇われ 1名
建築設計 1名
無回答 4名

○ セグメント

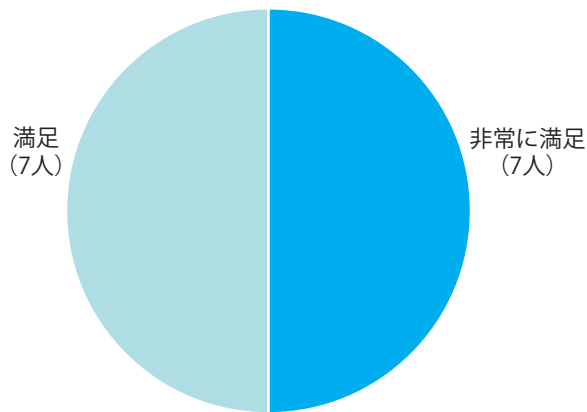


科学への関与度

食品に関する話題だったためか、
普段のサイエンス・カフェよりも
科学に関心のない層 (Seg4-6) の割合が
高かった。

【参加後の感想】

Q. この呑みながら講義/農芸化学会サイエンスカフェの満足度を5段階で評価してください。



Q. 今日のお話の中で一番驚いたことは何ですか？よろしければ、その理由もお聞かせ下さい。

「非常に満足」の方

- ・ファイトケミカルの働きについて始めて伺って大変ためになった
- ・ファイトケミカルが生体としては排出する側の物質であること
- ・ファイトケミカルの存在と効果
→はじめて知りました
- ・良薬が口にながれ理由がわかってスッキリしました
- ・ファイトケミカルや HSP という言葉を初めて聞いたこと
→その2つの働きを知ってサプリの怪しさに気付かされた
- ・野菜はストレスである
→適度なストレスがよいというのは思っていたが、野菜を(ファイトケミカル)そのように捉えたことがなかった
- ・大人が野菜をおいしいと思う理由

「満足」の方

- ・大人が野菜を食べられるのは「マヒ」しているということ
→大人の体は何かとバカになっているのでしょうか。
- ・ストレスと健康の関係について
→美味しい物は身体に悪ということに
- ・栄養素とファイトケミカルは違うということ
→カテキンやアントシアンは栄養素のようなものだと思い込んでいたから
(取り過ぎると逆によくないという発想がなかった)
- ・薬も毒素になり得る！
- ・標的物質と必然
→植物(野菜)が環境に強くなる過程を聴いていて、遺伝子組換え・農薬使用の植物は抗酸化作用等を防いでしまうのではないかと思いました。
- ・「吸収されるから身体に良い」だけじゃないということ。
→ファイトケミカル自体の働きと、それに応対するタンパク質の働きの不思議さと、トレーニングに似た作用の仕方にとっても興味をそそられました。

Q. ご意見・ご感想・ゲストへのメッセージなど、ご自由にお聞かせ下さい。

「非常に満足」の方

- ・大意わかりやすい内容でよかった
- ・ファイトケミカルという言葉は初めて知りました。興味深い物質です。
- ・とても面白いお話でした。ありがとうございます。
- ・よい悪いの白/黒ではなく、程度のグレーで考えるは非常に科学的な健全態度ですね。

「満足」の方

- ・皆が飲んでいる前で話をされてありがとうございました
- ・「ファイトケミカル」という言葉をはじめてきいたので、今まで知らなかったことが知れて面白かったです。結局どんな食生活を送ればいいかはわからなかったですが、今日の講義を機に自分で考えていきたいと思いました。
- ・全くの素人には少し、難しかったかも…
- ・子供の頃から病気がちだったわたしは、野菜が美味しい子供らしからぬ子供でした。身体のよっきゅうに真に正直であることが健康である秘訣と、父からよく言われたものでした。エグミのある野菜ってカラダにいいものが多いですね。良薬口に苦がし、しかしほどほどに。人間も植物みたいに育てよ。
- ・日常生活や仕事にも考え方が生きそうな、とても興味深い講義でした。組み合わせや摂取から作用・消滅するまでの人体での具体的な作用の流れを今後ぜひ知りたいなあと思いました。



【次回開催の参考に】

Q. この催しを知ったきっかけを教えてください。

