

## 栄養中規模イベント 『京大の筋肉』森谷先生が語る「食事と運動」 開催報告

2019年2月26日  
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

環境安全保健機構（健康管理部門）では、「ヘルシーキャンパス運動」に取り組んでいます。2019年2月12日（火）、その取り組みの一環として『京大の筋肉』でおなじみの京都大学名誉教授 森谷敏夫先生をお招きし、「食事と運動」についての講演会を国際科学イノベーション棟にて開催しました。募集開始から申し込みが殺到し、当日は180名の方がご参加くださいました。

### 当日の様子

当部門の石見部門長の開会挨拶にて講演会が始まりました。経歴紹介に続き、森谷先生が壇上へ上がると大きな拍手が巻き起こりました。そこからおよそ70分間、エネルギーで大胆な森谷節が繰り広げられ、大いに盛り上がりました。

「京大のマサイ族」と自ら名乗る森谷先生は、講演中もずっと動き回り、「飽食と言われている時代だが、終戦翌年より摂取カロリーは減少している。現代人に必要なのは糖質を制限するより動くこと！まずは座っていないで立ちましょう！」と着席している来場者に語り掛けておられました。

運動に適したタイミングや、有酸素・無酸素運動を効果的に行うための順番など、来場者の方からの質問にも丁寧にお答えいただき、あっという間の1時間半でした。

最後は当センターの川村センター長から閉会のご挨拶があり、閉幕となりました。

アンケート結果は「良かった」「どちらかという良かった」がほぼ全てを占め、「熱のこもった講義で大満足」「しっかり食べてしっかり運動しようと思った」などといった声を多くいただきました。



(報告 大坪)