

命を延ばす テロメア 細胞を伸ばすには？

# 寿命を延ばす食と運動

—細胞から若返ろう—

2018年8月24日(金)15:30~17:00

森谷敏夫教授の講座：90分

受講料：NPO会員様無料 一般3,456円

定員数に限りがありますので、お早めにご予約ください。

場所・朝日カルチャーセンター 中之島教室 〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー 18階  
TEL 06-6222-5222 <https://www.asahiculture.jp/nakanoshima/access>



老化を防ぎ、若々しく生きる。

そのカギを握るのが“テロメア”細胞。

この細胞を伸ばすと

若返り効果があるという

——世界ではそのような研究成果が  
ぞくぞくと発表されています。

がんやその転移を予防する？

コーヒーをたくさん飲むと、

テロメアが伸びるって本当!?

わたしたちの健康寿命を延ばす

食と運動について、

世界のエビデンスデータをベースに、

運動生理学の専門家で、

京大でキンニク先生として今なお名高い

森谷敏夫先生に解説いただきます。

## 森谷敏夫先生(京都大学名誉教授)

1980年、南カリフォルニア大学大学院博士課程修了。米国モンタナ大学生命科学部客員教授等を経て1992年、京都大学大学院人間・環境学研究科助教授、2000年から同科教授。2016年3月京大退官。現在、京都産業大学、中京大学客員教授。京都大学名誉教授。

**命のロウソク「テロメア」**テロメア (telomere) は細胞の核にある染色体の末端領域のこと。単純な反復配列からなり、細胞分裂のたびに短くなり、細胞は50～60回しか分裂できません。そのため、テロメアは、“命のロウソク”とも呼ばれています。最近の全米の大規模調査により、身体活動量はテロメア長と正相関しており、活発に運動する成人は、運動しない人より生物学的にテロメアが約9年分も若いことが明らかになりました。この講座では、運動や栄養がテロメアに及ぼす最新の知見を解説します。

協力：NPO 法人 エビデンスベーストヘルスケア協議会