

ガッテン流 コロナでわかった健康長寿の秘策

いい加減、うるさいよ！…と思っちゃうくらい、大量の情報が出回っている「新型コロナウイルス感染症」。情報が多い分、逆に何が本当で何がウソかがわかりにくくもなっています。けっこう皆さん、間違えてますから。へんな情報を鵜呑みにすると、重症化を防げなかったり、かえってコロナ以外の感染症にかかりやすくなる恐れもあります。

来ちゃったものはしょーがない！残念ながら、新型コロナが蔓延してしまった以上、「だからこそ、より健康長寿をつかみ取ってやる！！」くらいの勢いで対処しなければ、もったいない！

なんと「ついでに」認知症予防・肥満予防・寝たきり予防もできちゃう、重症化予防のワザを大公開！新型コロナを「コロんでもタダで起きるナ感染症」と呼びたくなるような話です。

講師紹介:北折 一

元 NHK 科学・環境番組部専任ディレクター
/「ためしてガッテン」演出担当デスク



1995～ 「ためしてガッテン」立ち上げに参加。以来「NHK スペシャル」1本を除き、丸 18 年間、一貫してガッテンの制作にあたる。

単一番組を担当し続けた記録は、NHK 総合テレビ歴代トップ(たぶん)。

2000 マスコミ界初の「消費生活アドバイザー(経済産業大臣認定)」資格取得。

消費者(視聴者)の立場から見て本当に有益・有効な商品(番組)とは何かを追求し続ける。

2013 NHK 制作局の方針変更で失望し番組制作の職を辞すことを決意。NHK 放送研修センターに出向して職員研修に意欲を燃やすものの、外部での講演活動に突然制限をかけられるようになったため、やむなく退職。(辞めてよかった！)

現在は、おもに健康教育の分野で「人々のよりよい生活のお手伝い」を目指して、「健康情報の読み解き方・伝え方」「生活習慣病予防のダイエット」などの講演を

行うほか、執筆活動も。自らの減量経験をもとに出したダイエット本が話題に。

※「講演料も印税も、全額復興支援に！」キャンペーン(同3/12～)は、「全額とはいかないけど」に変更し、継続中(2013/11/1～)。

【著書】

「かまぼこはなぜ11ミリで切るとうまいのか」

サンマーク出版(市場在庫のみ)

「最新版・死なないぞダイエット」KADOKAWA

「食育！ビックリ大図典」東山書房

「やせるスイッチ 太るスイッチ」KADOKAWA

「死なない！生きかた ～学校じゃあ教えちゃくれない予防医療～」東京書籍

「やせことば。」主婦と生活社(市場在庫のみ)

「ネットで見ただけ、これってホント？」

①健康のメディアリテラシー

②食のメディアリテラシー

③生活のメディアリテラシー」 少年写真新聞社

「説明のプロに聞く！メンテナンスの重要性をわかってもらうには！？」クインテッセンス出版

「DVD「伝え方の極意を学ぶ～どうしてわたしの

いうことを聞いてくれないの？」東京法規出版ほか数冊

「ためしてガッテン」

「食」「健康」「暮らし」についての素朴な疑問や不思議に、科学的な実験とユニークな調査でとにかく合点がいくまで答えていく、科学バラエティ番組。

2000年度放送文化基金賞、06年度橋田賞を受賞。95年に放送開始、21年間続いた長寿番組。司会は立川志の輔・小野文恵アウンサー。2016年度より、大幅？にリニューアル、「ガッテン！」として放送。