

## 市民公開講座

(オンデマンド (録画) 配信)

(インターネットへの接続環境とパソコンまたはスマートフォン等が必要です)

無料  
申込不要

配信期間: 2022年9月16日 (金) 12:00  
~9月22日 (木) 12:00

テーマ: **ライフステージを通じた食育**



司会: 名和田 清子 (第69回 日本栄養改善学会学術総会会長  
/ 島根県立大学 看護栄養学部 教授)

### 演題1

「子どもの健康は家族の健康から」

松本 義信 (川崎医療福祉大学 医療技術学部 准教授)

### 演題2

「学童期の食育に求められるもの」

小山 洋子 (ノートルダム清心女子大学 人間生活学部 准教授)

### 演題3

「思春期の健康を支える食と栄養」

市川 知美 (広島女学院大学 人間生活学部 教授)

### 演題4

「くらしき3ベジプロジェクトで生活習慣病予防」

武政 睦子 (川崎医療福祉大学 大学院医療技術学研究科 教授)

### 演題5

「食塩制限を病気の予防や治療に役立てる」

寺本 房子 (川崎医療福祉大学 名誉教授)

### 演題6

「おいしく食事を食べるために」

栢下 淳 (県立広島大学 地域創生学部 教授)

主催: 第69回日本栄養改善学会、後援: 倉敷市

### 【視聴方法】

第69回日本栄養改善学会学術総会ホームページ  
(<https://med-gakkai.jp/jsnd69/>)の  
「市民公開講座」よりご視聴ください。

※視聴無料ですが、通信料はご視聴いただく方のご負担となりますので、あらかじめご了承ください。

### 【お問い合わせ先】

運営事務局 株式会社メッド  
〒701-0114 岡山県倉敷市松島1075-3  
TEL: 086-463-5344  
FAX: 086-463-5345  
E-mail: jsnd69@med-gakkai.org

日時：2022年9月16日（金）12時～9月22日（木）12時

内容：「ライフステージを通じた食育」

司会：名和田 清子（島根県立大学 看護栄養学部 教授）

人は生きるために毎日、食事をして体に栄養を取り入れています。健康長寿な人生を送るために、それぞれのライフステージにおける適切な食事と栄養の摂取方法をご紹介します。

- ・ 妊娠期・授乳期、新生児期、乳児期「子どもの健康は家族の健康から」

演者：松本 義信（川崎医療福祉大学 医療技術学部 准教授）

内容：赤ちゃんの生まれたときの平均体重はここ数十年で変化しています。このことは赤ちゃんの成長や成人になってからどのように影響するのでしょうか。ご家族みなさまと一緒に考えてみましょう。

- ・ 幼児期、学童期「学童期の食育に求められるもの」

演者：小山 洋子（ノートルダム清心女子大学 人間生活学部 准教授）

内容：学童期に行う「食育」は食生活の基礎作りと豊かな心を育てる役割がありますが、現在は食品ロスの削減や地場産物の活用など、役割の幅が広がってきています。ここでは地域・家庭が一体となった具体的な取組み、考え方などを紹介します。

- ・ 思春期「思春期の健康を支える食と栄養」

演者：市川 知美（広島女学院大学 人間生活学部 教授）

内容：思春期は第二性徴がみられ精神的・身体的に変化が生じる時期です。身体の発育が著しいため、成長に見合ったエネルギーや栄養素を食事から補給する必要があります。食と栄養の大切さを知り、健康を支える食生活の実践を目指しましょう。

- ・ 成人期（健康推進、公衆栄養）「くらしき3ベジプロジェクトで生活習慣病予防」

演者：武政 睦子（川崎医療福祉大学 大学院医療技術学研究科 教授）

内容：倉敷市では、自然に健康になれる食環境づくり「くらしき3ベジプロジェクト」をすすめています。野菜（ベジタブル）を食事の1番最初に食べる（ベジわん）、野菜をよく噛んでもぐもぐ食べる（ベジもぐ）、野菜をもりもり食べる（ベジもり）という「3つの食べ方」を習慣づけて、生活習慣病を予防しましょう。

- ・ 成人期（疾病、臨床栄養）「食塩制限を病気の予防や治療に役立てる」

演者：寺本 房子（川崎医療福祉大学 名誉教授）

内容：食塩制限は、腎臓病や高血圧などの病気を悪化させないために大切です。また、脂質異常症や糖尿病では、合併症予防の観点から目標摂取量が示されています。肉や魚、ご飯などと比べて調整量が見えにくい塩の量。減塩のヒントを解説します。

- ・ 高齢者「おいしく食事を食べるために」

演者：栢下 淳（県立広島大学 地域創生学部 教授）

内容：高齢者では、筋肉が低下しやすいが、その状況が進むと自力で歩行することが困難となる。自力歩行ができなくなると、通常の形態の食事が食べれなくなる場合が多い。普通の形態の食事が食べれなくなると栄養状態が低下することが多い。つまり、いつまでも形のある美味しいものを食べるには、歩く力を維持することが大切です。