

職域を越えて誰でも参加できる研修会へ前進

研修会

「あらためてミネラル栄養を考える」

女子栄養大学教授 上西一弘先生

8月20日(日)、メイン会場である諏岡支部の会場に上西先生をお招きして、研修会を開催しました。上西先生は「日本人の食事摂取基準」策定のワーキンググループメンバーであり、テレビや新聞雑誌等にも出演・掲載多数の著名な先生です。昨年同様Zoomを使って各支部に設営されたサテライト会場および個人へ同時配信しました。

参加人数は全支部合計171名(会場:112名、Zoom個人:59名)で、職域を越えて全事業部から幅広い年齢層の参加がありました。

内容は、各省庁から公表されているデータや上西先生のご研究の成果等を基にした鉄、カルシウム、食塩についてのお話でした。

鉄については、フェリチンを測ることで潜在性の鉄欠乏が分かること、妊娠前には貯蔵鉄を増やしておくことが大切とのことでした。

また、国民健康・栄養調査の結果から、カルシウム、ビタミンDの摂取量が減っている可能性があること、いろいろな食品を意識して食べることが大切とのことでした。



さらに日本人の食事摂取基準についても、その考え方や活用について解説があり、興味深かったのは、ナトリウム(食塩相当量)の基準値が、WHOが推奨している値と国民健康・栄養調査から得られた日本人の摂取量の中央値との中間値を採用していることでした。

【参加者の感想】

「改めて自分の知識、生活を見直す機会になりました。」

「今日得た知識・情報は明日からの仕事に活かそうと思います。」

「ほかの栄養素であらためて〇〇を考えるシリーズにして欲しい。」



あいさつ

地域活動事業部長 小池 博子

今年度も残り少なくなりました。本事業部会員の皆さまには、一年間ご協力を頂きありがとうございました。昨年度に続き本事業部開催の研修会は、メイン・サテライト・ズームでの各会場同時開催により、多くの会員にご参加を頂くことが出来たことは、大きな成果でした。また今年度の役員会は、対面で行うことができ、気軽に話し、話が弾み和やかな雰囲気での会議、交流が出来ました。年々栄養士会員の減少が懸念されます。会員の皆さん、退職後も職域にこだわらず、仲間づくりをしませんか。そしてこれからも「食の専門家」として正しい知識を身につけ、地域住民の皆さんに正しい情報を伝えて、「健康寿命延伸」を目指しましょう。



令和6年度(2024年度) 地域活動事業部研修会のお知らせ

日時 令和6年9月14日(土) 13:30~

場所 メイン会場:上小支部 川音ホール サテライト会場:各支部に設営

講師 (一社)とうみ湯の丸高原スポーツコミッション ニッスイ湯の丸アスリート食堂
管理栄養士 牛田夏実氏

演題 未定

裏面に続く



支部活動紹介

まちかど栄養相談室

佐久

日帰り温泉でフレイル予防

多くの方に立ち寄っていただき、楽しく充実した活動となっています。

皆さんに共通するのは、話を熱心に聞いてくださり、学ぼうとする姿勢です。とても仲良しのご夫婦が多いのも長生きの秘訣でしょうか。



詳しくは「長野県栄養士会ホームページ」をご覧ください。

QRコード読み取り 



北信

スーパーで適塩野菜料理の試食

買い物を終えて足早に帰ろうとする人に立ち止まっていただくのは大変ですが、笑顔で話しかけ試食していただいています。



研修会

上小

パッククッキングの調理実習

地活作成「ポリ袋を使って料理を作ろう」から、ご飯・さばカレー・春雨サラダ、飯田短期大学「パッククッキングに挑戦」から、ぷりん蒸し

パンを調理実習しました。より効率的な作業のアドバイス、平時にも活用できる方法等、今後につながる内容でした。



飯下

多様なテーマで開催

かんてんパパより「ソフト食」、歯科衛生士会より「子どもの口腔機発達不全症」、「パッククッキング」等、アイデアを出し合い情報を共有しながら楽しく活動しています。

中信

会員・非会員の枠を越えて

地域在住の有資格者を対象に、県保健所と合同で研修会を開催し、地域が抱える問題や情報等を共有しました。初めての開催でしたが、1名の入会を得ました。

栄養の日キャンペーン

伊那

幅広い年代にアピール

野菜、食塩、フレイルをテーマに料理展示、体験コーナー、クイズコーナー、栄養相談等を行いました。160名以上の参加があり、若い方には握力測定やクイズコーナーが人気でした。



公開講座

諏岡

栄養と歯科2本立でフレイル予防

残暑厳しい中50余名の参加がありました。栄養は県栄養士会作成「フレイル予防お手軽レシピ集」をテキストに、歯科は講話に加えマッサージ等の演習を交え、楽しい講座だったと好評でした。



2年間、活動にご協力いただきありがとうございました。
地域活動事業部 役員一同