

令和元年度三重県栄養改善大会

みえの食フォーラムを開催しました

しっかり食べて未来につなぐ健康～朝食摂取と野菜フル350の推進～

日時 令和元年11月20日(水)10時30分～15時30分(開場10時)
会場 三重県総合文化センター 中ホール(三重県津市上津部田 1234)

参加者数 595名



◆ 開催趣旨

飽食の時代といわれる一方で、朝食欠食や食事の量が少ないことによるエネルギー摂取不足で若い女性を中心にやせの問題が深刻化しています。エネルギーの不足は、加齢に伴う筋肉量の減少により将来、介護のリスクを高めることや次世代の健康にも影響を与えることがわかっています。今回のフォーラムでは、今を健康に生きるとともに、未来の健康を意識し、“しっかり食べる”ことの重要性について考えました。

◆ プログラム

10時30分 開会

挨拶 三重県副知事 稲垣 清文

公益社団法人三重県栄養士会長 井後 福美

栄養関係功労者知事表彰



11時00分 講演 「ロコモティブシンドロームにおける食事の影響」
講師 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 医療栄養学科
准教授 大槻 誠 氏



将来、要介護のリスクを高めるとされている「ロコモティブシンドローム」（以下、ロコモ）。働き盛り世代にも一定の割合でロコモは存在し、中壮年期の運動習慣や朝食摂取などの食事摂取状況が、ロコモと関連することが示唆されました。講師が関わった企業におけるロコモ検診の結果や食品摂取量との関連についてデータをお示しいただくとともに、ロコモ度判定に使用するテスト方法の紹介などもしていただきました。講演後、ホワイエにて「立ち上がりテスト用ボックス」の展示をいただき、参加者にもロコモ度テストの体験をしていただきました。

12時00分 第6回ベジー1グランプリ最終選考レシピ紹介

毎年恒例となりました「野菜たっぷり栄養バランス弁当のレシピ」を募集しました。高校生から主婦層にいたるまで幅広い方々からご応募いただき、232作品が集まりました。入賞者の作品展示やプレゼンテーションも、どれもクオリティが高く、投票する参加者たちの頭を悩ませていました。





プレゼンを聞いて投票



果たしてどの作品が選ばれるのでしょうか・・・

12時20分 ベジー1グランプリ投票

参加者が5作品の中から「作ってみたい」「食べてみたい」お弁当に投票しました。



13時30分 講演 「日本人の栄養・食パターンと生活習慣病
—朝食欠食と脳出血リスク—

講師 大阪大学大学院医学系研究科 公衆衛生学

教授 磯 博康 氏

朝食欠食と脳出血のリスクの関係について興味深いお話をいただきました。起床時、血圧は上昇傾向にありますが朝食を摂ることによってそれを抑えてくれます。起床時の血圧上昇は、脳出血を起こしやすく、こういったリスクを予防する観点からも朝食をしっかり摂ることが重要であることが分かりました。

その他にも、食品や栄養素の摂取と生活習慣病、要介護認知症発症のリスクとの関連について、数々のデータとともにお話をいただきました。なんとなく聞いたことはあることでも、具体的なデータを示していただくことで説得力がありました。循環器病予防の12か条や「いろは」は、日常生活の中でぜひ実践していきたいですね。

専門的な内容を解りやすくお話いただき、参加者からも、大変好評をいただきました。



14時50分 体操披露

身体を動かしてリフレッシュ！

ご当地で実践されている健康体操を

2組から披露いただきました。

津市食生活改善推進協議会



伊賀地区食生活改善推進連絡協議会



忍にん体操

Let's 減塩体操

15時10分 第6回ベジ-1グランプリ審査結果発表

会場436人の投票から168票を集め見事グランプリを獲得したのは...

神寄 圭汰
鈴鹿医療科学大学4年

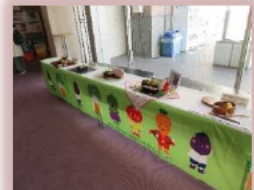


「秋の彩り野菜盛り弁当」

ベジ-1グランプリ受賞者のみなさま おめでとうございます



◆ ホワイエ 10時00分～13時30分



- 鈴鹿医療科学大学: 減塩に関する取組紹介
- 松阪飯南森林組合: 三重県食材(きのこ等)の試食・販売
- 公益財団法人三重県農林水産支援センター: みえの安心食材の展示・販売
- 農林水産部水産資源・経営課: 魚の調理法提案
- 農林水産部農産物安全・流通課: 食の安全・安心にかかる展示
- 農産園芸課「広がれ GAP の輪」チーム: GAP の紹介、GAP 農産物(三重なばな)の試食
- 公益社団法人三重県栄養士会: 体組成測定・血流測定、健康食品相談
- 三重県食生活改善推進連絡協議会: 簡単にできる朝食メニューの提案
- 三重県教育委員会事務局保健体育課: 朝食メニューコンクール受賞作品紹介
- 三重県医療保健部健康づくり課: 健康づくり啓発展示