

令和2年12月5日 保健指導部会研修会

「食」を選ぶ力を一生の財産として贈りたい

講師 長友 ゆかり氏（栄養士）

メディアや南日本新聞でも執筆される著名な長友先生をお招きして、生活者がとりくみや
すい暮らし目線のアドバイスと、栄養士の医療的な知識に裏付けされた聞きごたえのある
内容であった。講義の内容は下記のようなものである。

（講義内容）

（1）最新の食に関するトピックスの紹介

・免疫力に関するもの

→ヨーグルトの選び方（同じものを続けることが大事、ドリンクタイプよりヨーグルトがいい）

→プロバイオティクス的にも伝統的な日本食は免疫力を高める。（乳酸キャベツのレシピ）

→がん予防のためのデザイナーフーズについて

（2）離乳食について

・胎児期から食の話をしていくことは離乳食期にも関わってくる

・離乳食の目的

・段階的な食べ方の目安

・野菜スープのレシピや昆布・鰹節などだしを使う時の工夫や注意点

・旬の野菜で離乳食

・個人差を大事にすることや食材の鮮度を大切にする

・離乳食の形態のお母さんが目で見て分かる目安

（3）母乳育児について

・厚労省支援ガイドライン改定の授乳についてのポイントと変更点

・母乳の利点

・授乳中のお母さんの食事量について

（4）偏食・アレルギー・姿勢・睡眠について・心を支えるのに不可欠な栄養素について・

美人を作る7大要素

（参加者の声）

・最新のトピックを教えていただいて目からうろこでした。生活者目線で、保健指導で伝える言葉の語彙が増えた気がします。

・先生のお姿を拝見し、日々食するものが人の内も外も作ることを改めて認識させていただきました。年齢柄、先生の推奨する食事を日々摂取し健康・美容に努めておりますが、改めて食の大切さを実感しました。離乳食のガイド改訂については学んでおりましたが、さらに具体的に学べてよかったです。早速、ザワークラフト作ります。

・今後の仕事に活用出来るもの多く、参加してよかったです。

・離乳食のことを専門的に知ることができてよかったです。

・乳幼児だけでなく、小児期・思春期・若い子のダイエットなどにも興味があります。次回、お教えいただけたらと思いました。

・乳酸菌の話をもっと聞いてみたかったです。

新しいガイダンス、先生の経験からパワポ・資料も大変参考になりました。今後の支援委活かしていきたいと思います。

・自分自身のことにも生かして行けそうです

・離乳食、改めて難しいなと感じました。でも、難しいとかんじたまま伝えるより、もっと勉強したいと思いました。農家でありがたいことに野菜には困らずなんでも食べる子どもたちです。食べることの楽しさを伝えていけたらと思いました。

・自分の食事を見直す機会にもなりました

(受講風景)

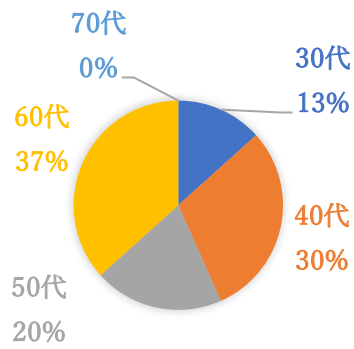
コロナ対策として、入室前の検温と換気、座席をあけて着席しました



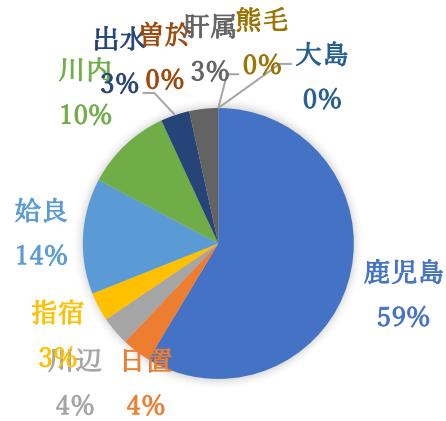
アンケート結果

総参加人数 33 人

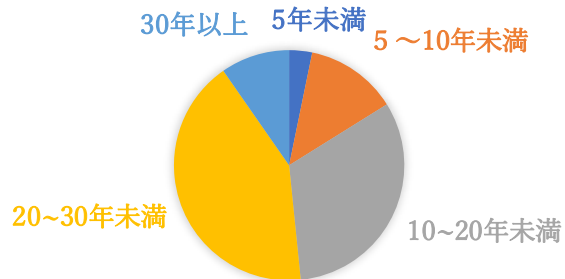
(1) 年齢

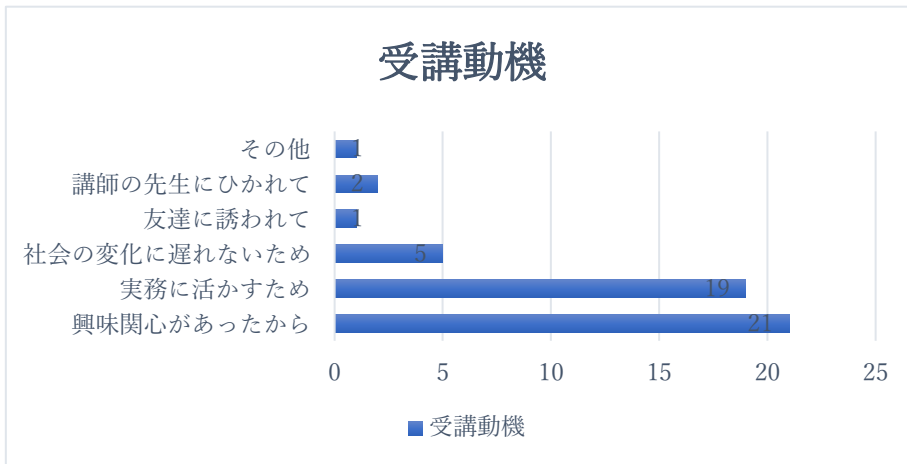


(2) 地区

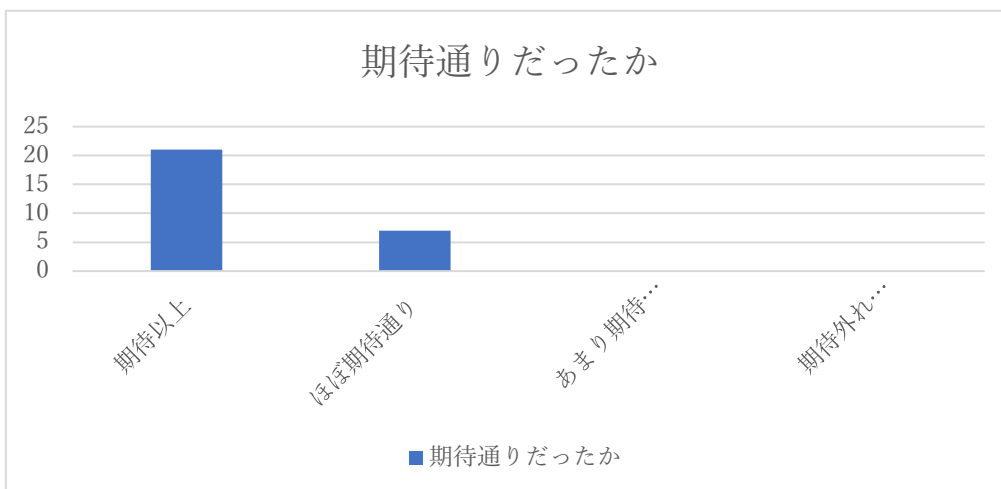
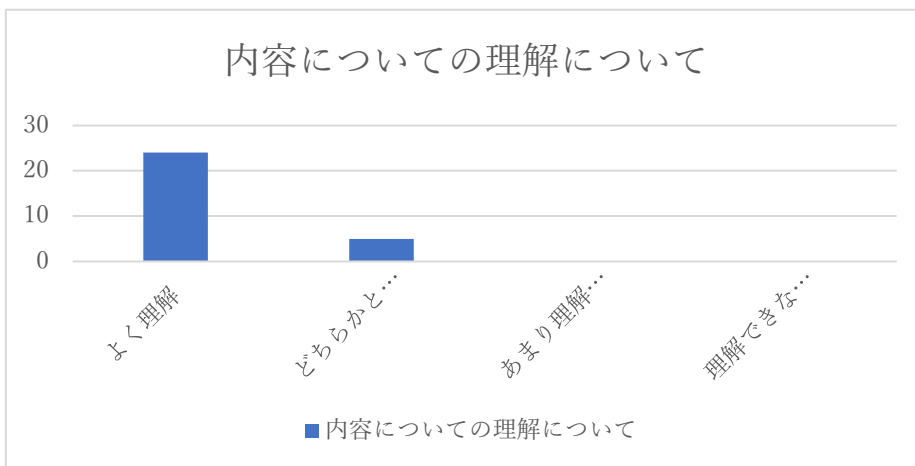


(3) 経験年数





研修会について



オンライン開催と対面開催と希望の割合は半々であり、状況によって選べたらいいと声がありました