

別紙1

令和6年度 長野県栄養士会 生涯教育研修会日程

期日	No	時間	単位数	内容	講師	受講料	形式
第1回 6月8日 (土)	1	10:30 ～ 12:00	講義 1	基本研修(必須)2-1 健康づくりのための身体活動・運動 【根本先生より】 加齢や不活動に伴う体力低下、生活習慣病予防のためには身体活動量を増やし、ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングを実施することが大切です。今回の講演会では、これらの運動トレーニングの実践法と継続するためのヒント！について等を解説します。	松本大学 副学長 根本賢一 先生	会員 1,000円 非会員 2,000円	ハイブリッド形式 (Web & 栄養士会会議室)
	2	13:00 ～ 14:30	講義 1	実務研修 21-101 時間を活用した健康的な食生活 【吉村先生より】 社会環境の変化に伴って社会人の勤務形態は多種多様であり、1日の時間の使い方(生活リズム)は千差万別である。本発表では、朝食欠食、睡眠不足、時間制限食、夜型食生活などの生活リズムが体重、食事量、血糖値に及ぼす影響について、わたしたちが明らかにしてきた介入研究の知見を中心に概説したい。	国立健康・栄養研究所 栄養・代謝研究部エ ネルギー代謝研究 室 室長 吉村 英一 先生	会員 1,000円 非会員 2,000円	
	3	14:45 ～ 16:15	講義 1	実務研修 90-110 消費者の持続可能で健康的な食行動 【河寄先生より】 本講義では、個人の健康と環境の持続可能性を両立するための、持続可能で健康的な「食行動」について解説する。まず食と環境問題の関わりを解説し、望ましい食事パターンや食に関する生活行動の具体例を示した上で、世界各国の食事ガイドラインの紹介も交えながら、消費者が日常生活で行うべき食行動について考察する。	お茶の水女子大学 SDGs推進研究所 特任リサーチフェ ロー 河寄唯衣 先生	会員 1,000円 非会員 2,000円	
第2回 9月16日 (月・祝)	4	10:30 ～ 12:00	講義 1	基本研修(必須)2-3 令和4年度県民健康・栄養調査結果の概要 【健康増進課より】 県民健康・栄養調査は3年に1度実施していますが、令和4年度に実施した結果では、食塩をとり過ぎている人の割合は男女ともに9割以上、女性高齢者で低栄養傾向の割合は36%でした。県民の健康状態や栄養摂取状況、生活習慣に関する意識等についてご報告します。	長野県健康福祉部 健康増進課 ご担当者 様	会員 1,000円 非会員 2,000円	
	5	13:00 ～ 14:30	講義 1	実務研修 47-106 乳幼児期から高齢期までの食育 【野口先生より】 管理栄養士・栄養士が関わるすべての職域(母子保健、保育、教育、行政、医療、介護、福祉、地域、研究等)において、食育の視点での「対象者理解に基づく栄養教育」による「食への興味・関心の向上」「食行動の変容」「健康行動への支援」が求められます。本研修は、高度専門職として活用すべき「現代の食育の理論と実践」を学びます。	上越教育大学 大学院 教授 野口孝則 先生	会員 1,000円 非会員 2,000円	
第3回 11月9日 (土)	6	10:30 ～ 12:00	講義 1	基本研修(必須)2-3 睡眠と健康 ～健康づくりのための睡眠ガイド2023から～ 【三島先生より】 健やかな睡眠は活力ある生活と健康維持のために欠かせない生活習慣の一つです。健康日本21でも栄養、運動、禁煙、節酒と並び十分な休養と睡眠が取り上げられています。本講演では、最近発表された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を元に、睡眠と健康との関わり、望ましい睡眠習慣について解説します。	秋田大学大学院 教授 三島和夫 先生	会員 1,000円 非会員 2,000円	
	7	13:00 ～ 14:30	講義 1	基本研修 5-3 食物アレルギーの食事と管理 【伊藤先生より】 近年、食物アレルギーは増加傾向にあり、特に果物やナッツ類のアレルギーが問題となっています。食物アレルギーは個人差が大きく、加熱や加工などによっても抗原性が変わります。また、複数の食品にアレルギーがある場合には栄養バランスの偏りや不足が懸念されます。基本的な食物アレルギーの管理は「必要最小限の除去」ですが、この指導をするには、食品のアレルゲンに関する知識や食物経口負荷試験に基づく指導が必要です。また、自宅と学校での対応方針は違います。今回、食物アレルギーの基本的知識に加えて、アレルギー専門医による食事指導の現状についてお話したいと思います。	長野県立こども病院 小児アレルギー センター長 伊藤 靖典 先生	会員 1,000円 非会員 2,000円	