

健康な未来のための食と栄養 —食塩・野菜摂取のバランスを巡る課題と対策—

二十一世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本21(第二次))の推進により健康寿命は延伸しつつあります。また、令和6年度からは新たに健康日本21(第三次)がスタートし、栄養・食生活に関する項目として、なかなか改善がみられない「食塩摂取量の減少(目標値:7g)」や「野菜摂取量の増加(目標値:350g)」が第二次に引き続き設定されました。

あなたはどれくらいの食塩を摂取していますか？

野菜はしっかり摂れていると感じてますか？

このシンポジウムを通じてご自身の日常生活における食塩摂取量を知り、明日からの健康で健やかな毎日を送るためのヒントを得ませんか？



日時・講演内容

5月26日(日) 13:00~15:00

会場:中村学園大学1号館10階 大講義室(SS会場)

13:00~13:10 オープニングリマークス

座長

大和 孝子 (中村学園大学)

13:10~13:45 講演1

食塩摂取量のアセスメントに基づく
栄養教育の実践

安武 健一郎 (中村学園大学)

13:45~14:20 講演2

久山町栄養調査にみる野菜摂取量の実際

内田 和宏 (中村学園大学)

14:20~14:55 講演3

ナトリウム／カリウム比を指標とした
食(減塩・野菜摂取増)の行動変容事例の紹介

牛田 悠介 (カゴメ株式会社)

14:55~15:00 閉会

大和 孝子 (中村学園大学)

主催:公益社団法人 日本栄養・食糧学会

<https://www2.aeplan.co.jp/jsnfs2024/index.html>

