

## シニア食育講座（開催案内）

シニア世代の食生活について、栄養バランスの偏り、不規則な食事、孤食化、低栄養などいろいろな課題が指摘されています。

食は社会の縮図であり、個人の取組だけで解決できるものでもありません。シニア本人と家族、地域社会、食に係わる企業・団体など、手を取り合って環境を改善していくにはどうすればよいのか。

シニア世代を対象とした多面的な食に関する知識・手法を、各分野の専門家がそれぞれの課題についてわかりやすく紹介する市民講座です。

### 1. 日時

第1回：平成24年10月 5日（金）13：00～16：30

第2回：平成24年10月26日（金）13：00～16：30

第3回：平成24年11月16日（金）13：00～16：30

第4回：平成24年12月14日（金）13：00～16：30

### 2. 開催場所

南青山会館本館 3・4号会議室

東京都港区南青山5-7-10

最寄り駅：表参道駅（東京メトロ銀座線・千代田線・半蔵門線）から徒歩5分

### 3. 参加募集人数

80名を募集します。

定員に達した場合には、締め切らせていただくことがあります。

なお、受講票などは発行いたしません。定員を上回るお申し込みがあった場合、ご連絡させていただくことがあります。

また、参加者には毎回アンケートを実施しますので、ご協力ください。

お申し込みは、参加申込書にご記入の上、すこやか食生活協会までFAXしてください。

申込期日：9月25日（火）

### 4. 参加費

無料

### 5. 連絡先

公益財団法人すこやか食生活協会

〒103-0023 東京都中央区日本橋本町2-6-13

TEL:03-5641-5311

FAX:03-5641-5312

| 日 時                             | 講 師 と 演 題 (仮題)   |
|---------------------------------|--|
| 第1回<br>10月5日(金)<br>13:00~16:30  | 1. 「シニア世代の食事摂取基準の考え方」<br>講演者：佐々木 敏 (東京大学大学院 医学系研究科 教授)<br>数字をそのまま使うのではなく、理屈に沿って正しく使う。平均的な人間はいない。自分の健康状態・食習慣に基づいて自分でよく考える。<br>2. 「共食のすすめ」<br>講演者：足立 己幸 (名古屋学芸大学健康・栄養研究所 所長)<br>誰かといっしょの食事・食事作り・食情報交換は、生きる力の源。主食と主菜と副菜をうまく組み合わせて、食生活を豊かにし地域社会を育む。    |
| 第2回<br>10月26日(金)<br>13:00~16:30 | 1. 「味わいと咀嚼」<br>講演者：神山 かおる (食品総合研究所食品物性ユニット長)<br>食事の楽しみは、食べ物の食感に深く関わっている。また、咀嚼によって味覚も変わる。噛む力が減っても食事を楽しむにはどうするか。<br>2. 「フードファディズム」<br>講演者：高橋 久仁子 (群馬大学 教育学部 教授)<br>ほどほどに食べてそこそこの健康を維持するため、メディアに惑わされない食生活を送ろう。  |
| 第3回<br>11月16日(金)<br>13:00~16:30 | 1. 「外から見た日本の食と食料事情」<br>講演者：中川 坦 (前在タンザニア日本国特命全権大使)<br>先進国や途上国での生活体験と国の食料施策に携わっていた経験から、日本の食と食料事情について語る。<br>2. 「栄養ケア・マネジメント」<br>講演者：杉山 みち子 (神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 教授)<br>個々の高齢者が持つ食文化・食習慣を理解した上で、シニア世代の栄養状態や生活の質を維持向上させる栄養管理をしよう。                       |
| 第4回<br>12月14日(金)<br>13:00~16:30 | 1. 「高齢者の食生活と健康について」<br>講演者：柴田 博 (人間総合科学大学 保健医療学部学部長・大学院教授)<br>様々な種類の食品をバランスよく摂取し、動物性たんぱく質を十分に取る。身体的自立だけでなく、知的好奇心・社会的役割も担うシニアであるために。<br>2. 「フードデザート・買物難民問題の現状と対策」<br>講演者：岩間 信之 (茨城キリスト教大学 文学部 准教授)<br>食料砂漠・食料難民が増えている。高齢者の食生活と健康を脅かす課題の現状とその対策はあるか。 |

\*演題は、変更になる場合がございます。ご了承ください。

| 「シニア食育講座」参加申込書               |     |            |
|------------------------------|-----|------------|
| FAX:03-5641-5312 (すこやか食生活協会) |     |            |
| 氏 名                          | 所 属 | 連絡先 (電話番号) |
|                              |     |            |
|                              |     |            |
|                              |     |            |