



高知県栄養士会
HOME

植物油講演会
TOP

講演内容

参加者の声

植物油講演会



近年、脂肪に関する研究、知見等は劇的に変化しています。健康の維持・増進、疾病との関わり、高齢者の維持・向上の観点ばかりでなく、摂取する際の環境や食べ合わせ、時間との兼ね合いも科学的に証明されてきています。また、健康志向の油、原材料、トランス脂肪酸などの情報が氾濫し、食の安全性についてもよく話題として取り上げられています。

そこで、これらの情報を適切に把握・整理し、的確にわかりやすく伝え、実践するための知識の習得及び自ら考えることを目的として、植物油講演会が開催されました。栄養士会会員、学生、外部の方を含め約150名の参加があり、熱気あふれる講演会となりました。



■日 時：平成27年1月10日（土）13：00～17：00

■会 場：高知商工会館 光の間

W3Cの基準に準拠しアクセシビリティの配慮に努めます。

適正なスタイルシートを使用し、アクセシビリティの確保に努めます。



高知県栄養士会
HOME

植物油講演会
TOP

講演内容

参加者の声

講演内容

13：10～13：40 「植物油の基礎知識」

講師：(株)日本植物油協会 専務理事 斉藤昭先生

油脂の種類、構造、性質と栄養代謝から始まり、植物油の供給源や供給量の推移、最近の話題、日本人の食事摂取基準までを全般的にわかりやすくご講演いただきました。
日本人が現在1番とっているのは「菜種油」で、主な輸入先のカナダで、日本の面積と同じ面積で菜の花を栽培していることを教えていただきました。
この油はよい、この油は悪いということはなく、すべての油にはよいところがあり、過剰にとればどんな油でも悪いとのこと。

油脂に関してはエビデンスのない話が多く、この分野は、エビデンスに基づいて判断するには、まだまだ弱い分野であるとの説明があり、管理栄養士、栄養士として、氾濫する情報の中から、正しく情報を読み取る判断力が求められていると感じました。



13：45～15：15 「最近のビタミン学の進歩」

講師：お茶の水女子大学名誉教授 五十嵐 脩先生

ビタミン学に関しては、水溶性ビタミンについては、その作用機構の全容がほぼ解明されたといってもよいが、脂溶性ビタミンでは、いまだに研究の進歩が大きく、新しい発見が続いているとのこと。

特に分子生物学的な進歩があったとのこと、それらについてわかりやすくご講演いただきました。γ-トコフェロールとトコトリエノールの代謝物のナトリウム排泄作用が注目されていること、ビタミンA、D、Kは、それぞれ異なるが、遺伝子発現との関係で注目されていること、葉酸、B12、B6は動脈硬化、骨粗鬆症やロコモティブシンドロームなどの関連で注目されていることを教えていただいた。



15：30～17：00 「新しい油脂栄養論」

— 揺れ動く現状をどう理解すればよいのか —

講師：九州大学・熊本県立大学名誉教授 菅野 道廣先生

脂質栄養学の最近の進歩は非常に目覚ましく、今まで信じられてきた飽和脂肪酸の摂取が、血液中のLDL-コレステロール濃度を上げ、動脈硬化を引き起こすという仮説が問い直され、「飽和脂肪酸は循環器疾患のリスクを高めない！」ことが最近の疫学調査のメタ分析の結果で示されたこと。

また、各脂肪酸と冠動脈心疾患との間の固定観念に火が付き、オレイン酸、オメガ-3 脂肪酸、リノール酸までもが槍玉に上がっていること、エネルギー摂取量が同じなら、脂質は糖質より肥満をもたらさないなど、これまでの常識に疑問符が投げかけられている現状についての説明がありました。このような現状を理解し、正しい理解に基づく対応が、今、栄養最前線に立つ管理栄養士・栄養士に求められていることを教えていただきました。

「バランスよくほどほどに」に食べることの大切さを改めて実感しました。





高知県栄養士会
HOME

植物油講演会
TOP

講演内容

参加者の声

参加者の声

- ・油の種類や身体への影響など興味深い内容でした。
- ・料理をするうえで必要な植物油の現状を詳しく学べて良かった。身近な話題から日本と世界の比較を交えた講演でしたので油に対する意識が広がりました。
- ・難しい内容でしたが、脂溶性ビタミンの新しい効能など知ることができてとてもためになりました。植物油をバランスよく摂取していきたい。
- ・油を控えるという意識がなんとなくありましたが、一説だけでそういったことは判断してはいけないということがわかりました。
- ・特に印象的だったのは、「うま味に続き、油は第6の味」ということがとても興味を持ちました。