

# 平成30年度 指導者のための健康・栄養セミナー

高知県栄養士会  
HOME

公益社団法人 高知県栄養士会

平成30年11月18日(日)、総合あんしんセンターにおいて、(公社)高知県栄養士会、(公社)日本栄養士会の主催、大塚製薬様の協賛により開催いたしました。  
本セミナーは、「免疫と栄養」をテーマとして、新しいエビデンスを中心に、栄養指導の現場で実践に役立つ情報を提供し、管理栄養士・栄養士の資質向上を目的としました。今回は、ライブオンセミナーという手法を取り入れ、講演1については、全国10会場で同じテーマについて学びを深めるという特徴がありました。また、管理栄養士及び栄養士をはじめ、養成校学生、健康づくりを担当する方々等、71名の参加者がありました。

## 《講演1》

### 「わたしたちの健康を支える免疫と乳酸菌」

講師 新開 省二 先生  
(東京都健康長寿医療センター研究所 副所長授)

#### 【講演の内容】

- ① 防御体力の重要性、② 乳酸菌 B240 の特徴
- ③ 防御体力を高める方法

健康の維持増進には、「防御体力」を高めることが重要です。そのひとつに「粘膜免疫や全身免疫」を高める「乳酸菌 B240」の存在があり、3つの臨床試験による有用性が紹介されました。

その内容は、「乳酸菌 B240」を継続的に摂取することで、唾液中の分泌型免疫グロブリン A の分泌量を高めたこと、風邪罹患を抑制したこと、唾液ムチン量と無刺激唾液量が増加したことです。

「防御体力」を高める方法として、食事・運動・睡眠の調和のとれた生活、ストレスのコントロールに加え、「乳酸菌 B240」をオプションのひとつとして紹介されました。

「乳酸菌 B240」は、タイ北部における発酵食用茶「ミヤン」から見つかったということも、大変興味深かったです。生活者の健康に対する意識や行動が、「対処」から「予防」へ変化してきている中、今回の講演が新しい知見としての情報になりました。



## 《講演2》

### 「今よりもっと健康になるための栄養と運動」

講師 今川 弥生 先生  
株式会社 ヘルシープラネット  
管理栄養士・健康運動指導士、公認スポーツ栄養士

#### 【講演の内容】

- ① 健康経営、② 時間栄養学、③ 血液循環体操

健康経営は、従業員への健康投資を促す仕組みを構築することで企業の収益性向上を目指すという企業戦略であり、自分のこととして捉えることができるヘルスリテラシーの向上を目指すものであることが紹介されました。

時間栄養学では、「時間栄養学」を使いこなすことで生活習慣の予防や改善につながる事が紹介されました。地球リズムと生体リズムにはずれがあり、1日の摂取カロリーが同じでも食べるタイミングにより健康状態が左右されることから、食べる「時刻と順序と速度が大切」です。この観点に基づいて、個人の食生活に沿った無理なく継続できる指導内容や方法が具体的に紹介されました。

最後に、血液の循環をよくする体操を会場の全員で実演し、頭脳も体も納得して終えることができました。

参加者からは、「新情報や新商品を知ることができた。」「乳酸菌と同じ働きをするような栄養素について、関連情報を教えてもらおうと更によかった。」「時間栄養学については、自分でも実践してみたい。」「血液循環体操は仕事にできるのでやってみる。」等の感想をいただきました。



また、今回の講演を踏まえて、「根拠や仕組みも伝えられる管理栄養士を目指そうと思った。」という、自らの仕事に向かう意気込みが伝わってくる感想もいただきました。本日の研修を踏まえ、今後、それぞれの職域や家庭、研究部門において、得た情報の活用や実践に繋がりたいと思いました。