

平成30年度 植物油講演会

日 時:平成30年8月8日(土) 10:00~15:10

場 所:郡山市労働福祉会館 3階大ホール

主 催:公益社団法人福島県栄養士会、公益社団法人日本栄養士会

協 賛:一般社団法人日本植物油協会

参加者:85名

内 容:1.講演「植物油の基礎知識」

講師 齋藤 昭氏

2.講演「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 脩氏

3.講演「油脂栄養論ー油脂と健康を巡る現状ー」

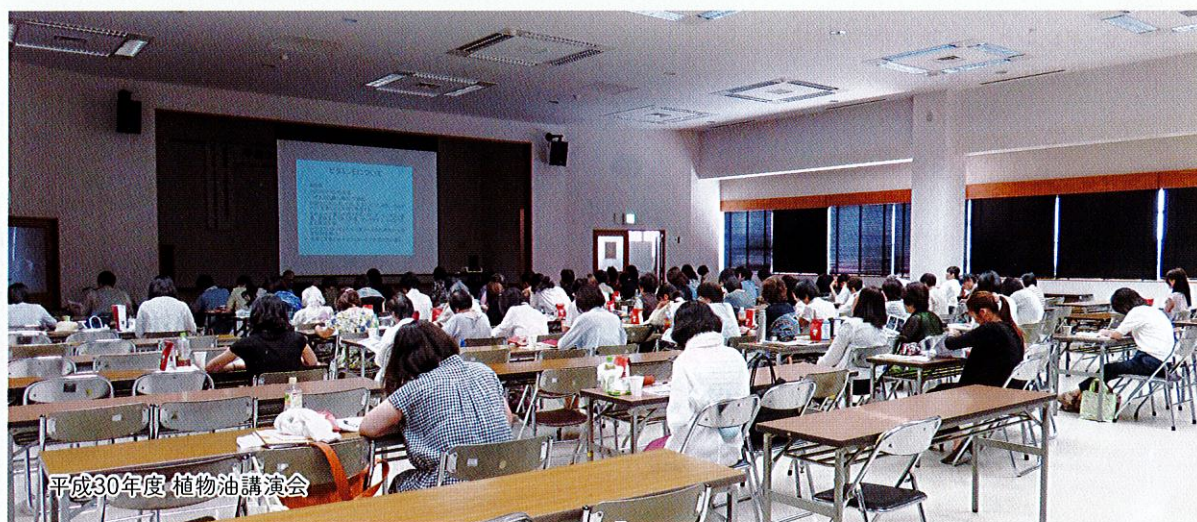
講師 九州大学・熊本県立大学名誉教授 菅野道廣氏

本講演会は、日本栄養士会と福島県栄養士会が協働し、一般社団法人日本植物油協会の協賛を得て、管理栄養士・栄養士の資質の保持、向上のため開催したものです。常に最新の基本情報や研究情報を得て、脂質を多面的に捉え活用することの大切さを学びました。

齋藤先生からは、植物油の原料と特徴、世界の生産地と生産量及び価格、食料(エネルギー源)とバイオ燃料としての生産状況、日本人の食事摂取基準2015年版に脂肪酸(トランス脂肪酸、n-3系脂肪酸)の摂取基準が設定されたことなど脂肪酸に関する情報、油脂の賞味期限や消費期限と保管および調理による劣化など、植物油の基本的事項について講義があった。

五十嵐先生からは、最近注目されているビタミンA、D、Kとその代謝物のNa排泄作用、ビタミンE、動脈硬化や骨粗しょう症及びロコモティブ・シンドロームの関連で注目されている葉酸、ビタミンB12、ビタミンB6について、生理的作用と健康障害との関連、予防効果について講義があった。

菅野先生からは、脂質の栄養機能、健康効果、適正な食べ方、適正な食べ方の秘訣、脂質栄養学の考え方について講義があった。脂質栄養学では、脂質は「量」だけでなく「質」と「バランス」も考慮する必要があり、個々の脂肪酸だけに注目せず、摂取脂質及び食事全体のレベルで判断対応することが大切で、脂肪酸の代謝産物の摂取にも留意しなければならない。また、海外の研究では、同じエネルギー摂取量のもとでは飽和脂肪酸以外の脂肪は糖質より肥満の原因になりにくく、肥満改善にも寄与ことが報告されているなど興味深い内容であった。



平成30年度 植物油講演会