

支部活動紹介

【「動脈硬化性疾患を予防する食事」をテーマとした市民講座開催】

いわき支部長 都澤 京子

2025年8月3日（日）に令和7年度（公社）福島県栄養士会市民公開講座をいわき産業創造館において開催しました。開催地いわき市における健康課題のうち、心筋梗塞、脳梗塞（心原性脳梗塞を除く）等の動脈硬化性疾患に焦点を当て、発症予防・重症化予防のための食事の留意事項を県民の方々と共有し、自身に必要な食行動に繋げることができるよう支援することを目的に、テーマを「動脈硬化性疾患を予防する食事」とし、「講演」と「食事と栄養の相談会」の2本立てで実施しました。

講演は、公立大学法人会津大学短期大学部の室井弘子先生を講師にお迎えし、「動脈硬化性疾患を予防する食事～しなやかな血管が健やかな人生を作る～」と題し、講演いただきました。71名の参加があり、熱心にメモを取りながら拝聴されている姿が見られ、講演後には活発な質疑応答が行われました。

事後アンケートを実施したところ、「講演の内容は、あなたの今後の食生活に役立つものでしたか」の質問に対し、「非常に役にたつ」が28名（52.8%）、「役にたつ」が24名（45.3%）でそれらを合わせると52名（98.1%）となりました。

講演会の隣室では「食事と栄養の相談会」を行い、インボディによる体組成・ベジメータによる野菜摂取状況・ソルセイブによる食塩味覚閾値の測定、健康レシピの提供、栄養相談等のほか、日本栄養士会作成の「栄養ってなに？」、福島県栄養士会作成の「ふくしま栄養ケア・ステーション」等のスライドや動画の自動上映を行いました。

ベジメータによる野菜摂取状況測定では、測定に参加された43名の平均ベジレベル™は438、平均推定野菜摂取量が307gでした。「健康日本21（第三次）」で推奨されている野菜1日350g以上を摂取されている方の割合を年代別にみると50歳代で33%という結果でした。

市民公開講座の開催はいわき支部としては初めての経験でしたが、会員の皆様のご指導、ご協力により無事終了することができました。来場いただいた県民の皆様にも感謝の気持ちでいっぱいです。

今後も県民の皆様一人一人が適切な食行動をとることができるよう栄養士会としても支援していきたいと考えています。

