

「子ども向け減塩ワークショップ」の取り組み

名誉会長 鈴木 秀子

本会は、福島県から受託している「ふくしまおいしく減塩緊急対策事業—管理栄養士・栄養士による栄養・食生活支援業務」において、子ども向け減塩ワークショップに取り組んでいます。小学5・6年生を対象に、食塩の体の中での働きと過剰摂取による健康障害のリスクを理解した上で、子どもたちが、食事の中の食塩を意識し、将来、健康障害を起こさないためにできることや皆で一緒に取り組めることについて考えるワークショップです。現在、県と（株）NTT経営研究所と共に、実践を通してプログラムのブラッシュアップを図り、本県の実態に合わせた、

楽しく学ぶ子ども向け減塩ワークショップ（福島県版）「食塩って何だろう？」「みんなで減塩チャレンジ！」を作成中です。

福島県の減塩推進のためには、子ども向け減塩ワークショップを広く実施して行くことが重要です。公衆衛生及び学校健康教育協議会等の会員は減塩活動を数多く企画して子ども向け減塩ワークショップを本会に要望してください。栄養ケア・ステーションの登録会員は、積極的に子ども向け減塩ワークショップに携わってください。会員一丸となって、減塩対策に取り組みましょう。

「研究発表会・特別講演」

研修部（竹田綜合病院） 黒岩 敏

2025年12月6日、郡山女子大学にて「（公社）福島県栄養士会 研究発表会」が開催されました。当日は、県内各地から医療・福祉・学校・行政など、さまざまな職域の管理栄養士・栄養士が集まりました。職域によって対象者の年代や抱える課題は大きく異なるため、普段接することのない分野の実践に触れられる本会は、互いの視野を広げる貴重な学びの場となっています。

研究発表では、日々の業務で得られた成果や実践の工夫が紹介され、発表後には活発な質疑応答や意見交換が行われました。「多角的に学べた」「他分野の取り組みを知ること、新しい視点を得られた」といった感想が多く、発表者・参加者ともに専門性を深める有意義な機会となりました。臨床栄養、地域活動、高齢者支援など、多様な立場からの発表によって参加者同士が学び合い、現場で活用できるヒントを共有できた一日となりました。

午後の特別講演では、早稲田大学名誉教授の柴田重信先生をお迎えし、「時間栄養学の最前線—体内時計と食事のタイミングが健康を変える—」をテーマにご講演いただきました。食事の“内容”だけでなく“食べるタイミング”が体内時計に影響し、健康状態を左右するという最新の研究データをもとにわかりやすくお話いただき、会場は熱心に耳を傾けていました。特に朝食をしっかりとることの科学的根拠や、生活リズムに合わせた食事の工夫は、今日から実践できる内容として参加者からは好評でした。

また「実務にも生活にも役立つ内容だった」「住民指導にすぐ生かしたい」「もっと多くの人に聞いてほしい」といった声が多く寄せられ、時間栄養学に対する理解が大きく深まる講演となりました。栄養を“時間”という新しい視点から捉えることで、市民の皆さまの健康づくりにも広く貢献できる可能性が感じられました。

