

## <2020 年度支援講座実績>

新型コロナウイルス拡大予防、イベント自粛に際し、下記栄養士支援講座が中止になりました。

### 中止になった栄養士支援講座

2020 年 4 月 高齢者の食支援と幼稚園など地域での食育活動 講師:佐伯孝子(管理栄養士)

2020 年 5 月 やる気を引き出す栄養相談 講師:加藤里奈(管理栄養士)

日時:2020 年 7 月 12 日(日) 10:00~12:00

### 「ダイエットから学ぶ生化学」～基礎編+特定保健指導活用術～

生化学は、生命活動を科学的にどう説明するのかという学問です。

栄養士にとって、とても重要な科目ですが、苦手という栄養士が少なくありません。

苦手克服の足がかりになるよう身近なダイエットを題材に「代謝(糖質、脂質)」について説明します。

一方で、難しい生化学を理解しても、実際の現場(栄養指導など)で一般の方に向けて、そのまま伝えても難しすぎて理解してもらえません。

どのように知識を使えば良いのか?本年度は、活用術もお伝えしたいと思います。

講師:窪田あい (HNS 顧問補佐/管理栄養士)

会場:オンライン講座

参加者:28 名

日時:2020 年 8 月 2 日(日) 10:00~13:00

### 乳幼児の口腔機能と食支援

近年、子どもの「噛めない」「食べられない」といった悩みが増えています。

それには環境や保護者の関わり、発達等いろんな要因があると考えられています。

乳幼児の食支援の基本や口腔機能等を実習も交えて学び、指導に自信を持てるようにしましょう。

延べ 3000 名以上の子育て相談からの悩みの多いものについてのワークもします。

講師:田中美智子 (HNS 食育・地域栄養研究部 CD/管理栄養士)

会場:オンライン講座

参加者:47 名

日時:2020 年 9/26(日)10:00~12:00

### 乳幼児の食物アレルギー

講師:根岸加数代 (HNS 食育・地域栄養研究部/管理栄養士)

会場:オンライン講座

参加者:28 名

日時:2020 年 10/18(日)13:30~15:30

### 精神疾患のある方の栄養支援を考える

講師:鈴木いづみ(HNS 運動・女性栄養研究部)

会場:オンライン講座

参加者:12 名

日時:11/8(日)10:00~12:00

### 「介護食について知識を深めよう」～安全でおいしく食べられる介護食を目指して～

ゲル化剤、トロミ剤の使い方、調理の方法を動画や写真で詳しく説明。

講師:吉田真歩(HNS 医療・福祉栄養研究部/管理栄養士)

会場:オンライン講座

内容:・介護食について概論・学会分類 2013 について・市販食品やとろみ剤、ゲル化剤の紹介・常食をコード 4→3→2-2 に展開した献立例

参加者:8名

日時:2020年12月12日(土)14:00~16:00

### 旅して知る世界の食事情 ~そして学ぶもの~

食を求めて、景勝地を求めて出かけた国々。

そんな中で訪れた病院給食の現場やオリーブオイル工場。トマトやソースの工場。マルシェやワイナリー。チーズ工場やバルサミコの工場。レストランや食品の専門店。ホールフーズのマーケットや現地の家庭の厨房に入っの食事作り。牧場や農園やハーブ畑。

などから垣間見る世界の国々の食文化について紹介し、日本は、何を学ぶか? 幸せに生きるための健康・元気を目指し人に伝える栄養士像を考える時間としたいです。

講師:ダニエル純子(HNS 参与/管理栄養士)

会場:オンライン講座

参加者:6名

日時:2021年1月24日(日)10:00~12:00

### 健康な高齢者のためのメニュー提案～代謝の変化にどう対応するか～

2020年度食事摂取基準を踏まえた健康寿命を延ばすための高齢者の食事について、具体的なメニュー提案と高齢になると変化する代謝についてお伝えしたいと思います。

70歳で管理栄養士になった講師が本音で高齢者(団塊世代)の栄養と食について事例をあげてお話しします。

講師:日下千代子(HNS 医療・福祉栄養研究部 CD/管理栄養士)

会場:オンライン講座

参加者:14名

日時:2021年2月21日(日)10:00~12:00

### こども食堂とは ~栄養士としてできること~

日本国内で増加中の「こども食堂」。2018年にこども食堂を立ち上げ、イベント開催や食事の提供を行ってきた講師が、運営する中で見えてきたこども食堂の役割や今後の課題についてお話しします。給食のように栄養管理された食事ではなく、飲食店で提供されるような食事とも異なる「こども食堂で食べる食事」とは。子供を取り巻く食環境やフードロス問題についても考える機会になればと思います。日時:

講師:西野亮子(HNS 所属/管理栄養士)

会場:オンライン講座

参加者:9名

日時:2021年3月7日(日)10:00~12:00

## 大人の体育&アンチエイジング~目指せ強い体づくり~

スポーツと体育は目的が異なり、スポーツは競技ですが、体育は「体を育てる」ことです。

強くて大きい体を作る為に、体育が生まれました。便利になった現代は身体を動かすことが少なくなっています。

それは即ち筋肉や骨が弱く脆くなることに繋がっています。

そこで力強く、丈夫な体づくりの為に、子どもだけではなく、大人にも体育が必要であると考えます。

子どもの頃から慣れ親しんだ体育の基本を大人の生活に取り入れ、その目的に応じた栄養面を研究した内容を講義します。

講師:HNS 運動・女性栄養研究部所属

小藪暢良(管理栄養士/NESTA パーソナルトレーナー/美容食インストラクター®)

山本尚代(管理栄養士/ダイエットプロフェッショナルアドバイザー)

会場:オンライン講座

参加者:16名