

～食育講演会～

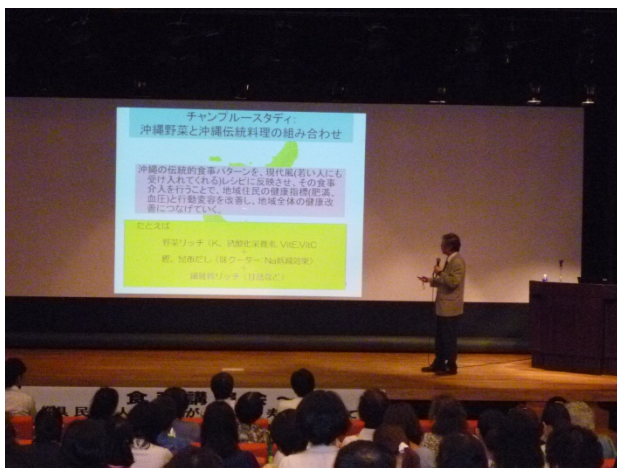
“県民一人ひとりが健康長寿に向けて「食」について考えましょう！”

日時：平成 26 年 6 月 18 日（水） 13:30～16:00

場所：沖縄県立博物館・美術館 講堂

県民の皆様へ生活習慣病の現状を理解していただくとともに、実践的な食生活改善の方法・取組について紹介し、県民一人ひとりが健康長寿に向けて「食」について考える機会の提供を図ることを目的に、去る 6 月 18 日（水）に沖縄県立博物館・美術館において、食育講演会を開催しました。

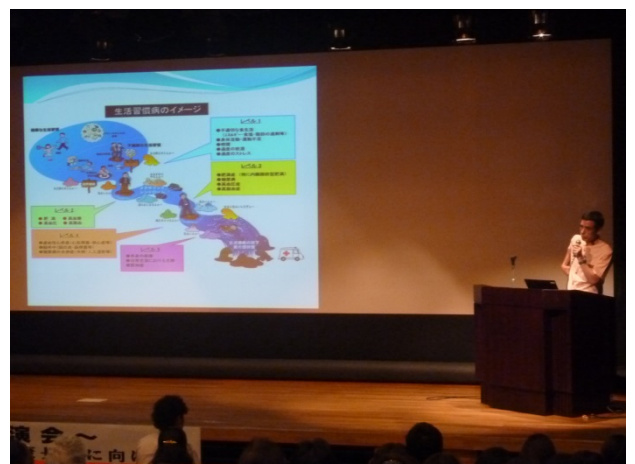
講演会には消費者、市町村食育担当者、教育関係者、保健医療関係者など約 150 名の方にご参加頂きました。



琉球大学大学院 准教授 等々力 英美氏の講演

第一部では、「沖縄県民の食の変遷にみる健康・長寿に与えた影響」と題して、琉球大学大学院医学研究科の准教授等々力英美氏から戦前の伝統的食形態から戦後、現在に至る社会経済的変化が栄養・健康に影響していることや子どもへの食育活動を通して親の食生活改善を働きかける取組をご紹介いただきました。

第二部では「沖縄県民の生活習慣病の現状について」と題して、沖縄県医師会理事の石川清和氏から県民の肥満者の割合や心疾患や急性心筋梗塞などで死亡する働き世代の割合が他府県と比べて高い状況にあることなど健康問題の現状と県民の野菜不足、高脂肪食、運動習慣がないことなどの問題点の指摘と問題解決に必要な食生活の改善と運動の取り入れ、十分な睡眠休養などの重要性について、ご講演いただきました。



沖縄県医師会理事 石川清和氏の講演

第三部では「簡単！早い！栄養バランスのとれたメニューの提案～健康づくりのための食事バランスとは～」と題して、ヘルスプランニング カエの代表で管理栄養士の伊是名カエ氏から県民の朝食欠食率が高いことなど食生活の問題点と食物繊維が豊富な野菜を食べることの重要性、野菜を多く食べるための工夫や具体的な料理レシピ、旬の島野菜の機能性等について、ご紹介いただきました。



ヘルスプランニング カエ(代表)伊是名 カエ氏の講演

その後の講演内容に対する参加者からの質疑応答では、「野菜を多く食べたいが値段が高いため日常的に購入できないのでどうすればよいのか」、「食品に含まれるトランス脂肪酸の影響はどうなのか」など多数の方から活発な質疑応答が行われました。



質疑応答の様子

(講演会終了後に、参加者に対して、講師の石川氏が雲南百薬及びクワンソウ苗等を配布していただきました。)