

○令和6年度のシニア食育セミナーの開催状況

毎年度開催しているシニア食育講座は、令和7年3月にWEBセミナー形式で開催しました。

(1)「足腰の健康をたもつための運動と栄養のポイント」

講師：新井 智之（あらい ともゆき）氏

埼玉医科大学 保健医療学部 理学療法学科 教授

概要：ロコモティブシンドロームの予防のため、ア．バランスの良い運動習慣をつけること、イ．活動性の高い生活を送ること、ウ．適切な栄養摂取を行うことの重要性を解説いただき、自宅でもできるおすすめ運動を紹介いただきました。

(2)「果物のことをよく知って、果物大好きになろう！」

講師：長谷川 美典（はせがわ よしのり）氏

農産物流通技術研究会 顧問（元農研機構理事・果樹研究所長）

概要：果物の国内生産、輸入、消費について概観し、果物摂取により、肝機能障害や動脈硬化のリスク軽減や糖尿病、骨粗しょう症、メタボについてもリスク軽減できることを解説いただき、果物の摂取は一定量までは糖尿病に影響を与えないことを紹介いただきました。