

第1回 シニア食育講座

◆日時：平成25年10月30日（水）13時30分～16時45分

◆会場：南青山会館 3・4号会議室

◆次第

13:30～13:35 開会、主催者あいさつ

13:40～15:00 講演「シニア世代の生きる意欲と健康寿命」

健康長寿は、本人や家族の生活の豊かさだけでなく、国の医療制度や社会保障の観点からも大きな意味を持っている。身体的・社会的・精神的要因のいずれもが健康維持に重要であり、生きがいを持つことと健康寿命とは大きく関連している。

講師：星 旦二 氏

首都大学東京大学院都市環境科学研究科教授

15:00～15:15 休憩

15:20～16:40 講演「高齢者の低栄養リスクの背景とその対応」

健康寿命を伸ばすには、生活習慣病の予防だけでなく、身体機能や生活機能の低下にあわせた食生活の注意が必要である。高齢期には、どのような身体機能の変化がおきるのか、また、それにあわせて食生活をどのようにしていけばよいかについて紹介する。

講師：高田 和子 氏

国立健康・栄養研究所栄養ケア・マネジメント研究室長、
食育研究室長(併任)

16:40～16:45 主催者あいさつ、閉会

◆主催：公益財団法人すこやか食生活協会

後援：公益社団法人日本フードスペシャリスト協会

～ 講師紹介 ～

星 旦二 (ほし たんじ) 氏

首都大学東京大学院都市環境科学研究科教授

都市システム科学専攻：公衆衛生学、健康政策学、予防医学を研究

医学博士

(プロフィール)

健康長寿が研究分野。健康を規定するものは医療だけではなく、日々の生活や屋内外の環境も大きな要因である。具体的な研究として、都市の健康、高齢者を含む世代別の健康づくりに関する調査研究を実施。高齢者の研究として、多摩ニュータウンの高齢者 13 千人と全国 16 市町村 22 千人(計 35 千人)の追跡研究を実施し、健康長寿の背景・要因を調査している。

(略歴)

福島県立医科大学卒、東京大学医学部公衆衛生学研究室、東京都衛生局公衆衛生部、厚生省国立公衆衛生院(現国立保健医療科学院)、東京都立大学都市研究所助教授、同大学大学院教授を経て、2007 年から現職

(関係主要著書等)

「都市高齢者の健康特性とその維持要因」(東京都立大学出版会)「21 世紀の生活習慣病対策明日も元気」(現代健康出版)、「ピンピンころりの法則—お出かけ好きは長寿の秘訣」 「なぜ「かかりつけ歯科医」のいる人は長寿なのか」(共にワニブックス)

高田 和子 (たかた かずこ) 氏

国立健康・栄養研究所栄養教育研究部

栄養ケア・マネジメント研究室長、食育研究室長

(プロフィール)

高齢者における介護予防のために、どのような食生活や身体活動が必要であるかについて、地域に在住している高齢者を対象とした研究を進めている。一方で、二重標識水法を使用して様々な年齢・健康状態の人の 1 日のエネルギー消費量を測定し、適切なエネルギー摂取量を決定するためのデータの蓄積を進めている。

(略歴)

女子栄養大学 栄養学研究科修士課程修了

女子栄養大学助手、国立健康・栄養研究所技術補助員、科学技術庁科学技術特別研究員、長寿科学振興財団リサーチレジデントを経て 1999 年 8 月より国立健康・栄養研究所主任研究員

2011 年 6 月より現職

(関係主要著書等)

「管理栄養士講座・環境スポーツ栄養学改訂版(編著)」(建帛社)、「スポーツ現場に生かす運動整理・生化学」(市村出版)、「自分でできる介護予防」(厚生出版社)