

令和3年度健康づくり栄養講座 開催のご案内

「健康づくりは栄養・運動・休養 -冬のアクシデント/ヒートショックを防ぐために-」

冬場に多く発生するアクシデントとして「ヒートショック」が話題になっています。一般に、ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかたりするなど、**急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害**と考えられています。一見、血圧だけの問題と考えがちですが、背景には、**心筋梗塞や脳梗塞**などの動脈硬化性疾患や、**脳出血**などの低栄養の問題があります。

また、加齢とともに、ヒートショック・プロテインと呼ばれる「細胞の損傷を防ぐタンパク質の一群」が増えてくることが分かっています。老化やストレス、炎症などによる様々な細胞障がいから体を保護・修復してくれるたんぱく質ですが、生体防御が破綻する状況になってしまったらどうなるでしょうか。

日頃の生活において、ヒートショック・プロテインによって守り切れない状況にならないための食生活を心がけ、「元気で長生き」を目指しましょう。そのためには、日ごろから食事のとり方に気を付け、適度な運動と、十分な睡眠とストレスの解消などが重要です。

継続は力になります。健康づくりの基本は「栄養・運動・休養」ですが、毎回、きっと新たな気づき/発見があるはずです。ひとりでも多くの方が参加され、忙しい日々の中、健康に過ごすための実践力を身に付けられることを願っています。ぜひご参加ください。

公益社団法人千葉県栄養士会会長 杉崎 幸子

記

1. 内 容

(1)名 称 健康づくり栄養講座 2021

(2)会 場 オンライン会場(詳細は千葉県栄養士会 HP)

(3)日 時 令和4年1月22日(土) 13時00分～16時00分

(4)内 容 テーマ「健康づくりは栄養・運動・休養 -冬のアクシデント/ヒートショックを防ぐために-」

講座1:食事・食生活領域 「ヒートショック・プロテインから考える食生活と健康」

講師 聖徳大学人間栄養学科 教授 (千葉県栄養士会理事) 池本 真二

講座2:運動・身体活動領域 「身体活動の重要性とその効果 -生活習慣病・フレイルを予防しよう! -」

講師 高崎健康福祉大学 健康栄養学科 教授

(公認スポーツ栄養士/健康運動指導士) 木村 典代

講座3:休養・睡眠領域 「快適な睡眠と食事の関係 ~今日から実践できる食事と睡眠法~」

講師 一般社団法人 日本パーソナル管理栄養士協会代表理事

(食の相談窓口 San-CuBic 代表/管理栄養士) 三城 円

(5)参加者数 一般県民等 約100名

(6)参加費 無料

(7)参加申込 下記サイトにアクセス頂きご登録をお願いします。登録の採取画面に、参加のための ZoomURL が表示されます。また、登録されたアドレス宛に、後日別途、Zoom 開催の案内を送信させていただきます。

[令和3年度 健康づくり栄養講座_参加申込 \(google.com\)](https://www.google.com)

問い合わせ先:043-256-1117[(公社)千葉県栄養士会事務局迄]

2.主 催 公益社団法人千葉県栄養士会