



## 田中 景子 講演会

### プロフィール

現職 秋田栄養短期大学栄養学科 講師  
管理栄養士

履歴 放送大学大学院文化科学研究科  
文化科学専攻修士課程 修了(学術)  
桐生大学短期大学部 生活科学科 助教

### 「健康に配慮した食事作りの提案－骨強化はじめませんか－」

開講日時▶10月4日(土) 午後1時00分～2時30分 (開場 午後12時30分)  
会 場▶秋田栄養短期大学 1階調理室① 166教場

#### 講演内容

骨の健康、意識していますか？骨量は成長期に増加し、20歳頃をピークに加齢とともに減少していきます。特に女性は、閉経後の女性ホルモン(エストロゲン)の分泌の減少により、骨量減少が加速し骨粗しょう症リスクが高まります。多くの場合、骨が弱くなっているにもかかわらず自覚症状がなく、軽い転倒やくしゃみでも骨折が起こることもあります。

厚生労働省の国民生活基礎調査結果(令和4年)によると、介護が必要になった主な原因の第3位は骨折・転倒です。健康な心身で人生を楽しむためには、骨量の減少を抑えて骨密度を高めることが重要となります。

食事からのアプローチとして、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質はしっかりと、合わせてカルシウムの吸収を助ける働きをするビタミンも一緒に摂りましょう。日頃からコツコツ続けることが大切です。今回は実習形式でお伝えします。

#### 【申込みに際してのお願い】

・エプロン、バンダナ、マスクを持参してください。

※髪の毛が長い方は束ねる、爪は短く切る等、衛生面に配慮した身支度でお願いします。

食物アレルギーをお持ちの方は、申込時にお知らせください。

・定員は先着35名となります。

※受講を取りやめる場合は必ずご連絡ください。他の方に受講していただきます。