

食育健康サミット 2016の開催について

2016年11月吉日

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構

米穀機構では、公益社団法人 日本医師会と共催で、生活習慣病の予防・治療におけるごはんを主食とした日本型食生活の有用性等について、毎年、医師、栄養士等の方々を対象に、食育健康サミットを開催しており、本年度は、「健康寿命延伸にむけた、肥満、糖尿病の予防・重症化予防-日本型食生活の役割」をテーマに、11月10日(木)13:30から東京・駒込の日本医師会館大講堂において開催いたします。

健康日本21(第2次)では、健康寿命延伸にむけ、循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の発症予防と重症化予防を基本的な方向として掲げています。そして、生活習慣病の主要なリスクファクターとしては肥満があり、その予防は糖尿病等の各種疾病の発症予防にも繋がると言われています。

そこで、食事・栄養に関する包括的なガイドラインである食事摂取基準では、健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防のために、エネルギー収支バランスの維持を示す指標として、BMI(体格)を用い、目標とするBMIの範囲を男女共通で年齢階級別に定めています。また、エネルギー産生栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物については、総エネルギー摂取量に占めるべき割合としてこれらの構成比率を指標とし、その摂取量の範囲を目標量として定め、弾力的な対応ができるようにしています。

肥満は、身体活動の減少とエネルギー摂取量の過多から引き起こされることから、身体活動と食事の管理が重要になります。特に食事については、食を楽しみながら実践し、継続していけるよう、個人の身体状況や嗜好性等を考慮して、安全で、食文化や食習慣にも配慮することが大切になります。

本年度は、肥満、糖尿病の予防、重症化予防のため、身体活動の役割とともに、個々人にあつた適正なエネルギー量で、適正なエネルギー産生栄養素のバランスを図る食事を提供できる日本型食生活の役割を考えます。

食育健康サミット 2016

「健康寿命延伸にむけた、肥満、糖尿病の予防・重症化予防 -日本型食生活の役割」をテーマに開催

◇日 時：11月10日(木) 13:30~17:00(受付 13:00~)

◇会 場：日本医師会館 大講堂(東京都文京区本駒込 2-28-16)

◇基調講演

講演Ⅰ 食事摂取基準 -栄養管理のコアとしてのガイドライン

東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野 教授 佐々木 敏 先生

講演Ⅱ 糖尿病の成因とその予防、治療のための健康的な食事と運動の勧め

東京大学大学院医学系研究科糖尿病・代謝内科 教授 門脇 孝 先生

講演Ⅲ 肥満の予防と肥満症治療のための食事管理

公益財団法人 結核予防会 総合健診推進センター 所長 宮崎 滋 先生

講演Ⅳ 肥満や糖尿病の予防・改善のための身体活動・運動

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 健康増進研究部長

宮地 元彦 先生

◇パネルディスカッション

テーマ：健康寿命延伸にむけた、肥満、糖尿病の予防・重症化予防-日本型食生活の役割