

# 食育健康サミット 2015の開催について

2015年10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、「脂質の質を考慮した血管管理－健康寿命延伸のために」をテーマに、10月22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。

厚生労働省では、肥満・生活習慣病の予防等のため、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」において、エネルギー産生栄養素バランスとして、たんぱく質(13～20%エネルギー)、脂質(20～30%エネルギー)、炭水化物(50～65%エネルギー)の目標量を比率で示し、弾力的な運用ができるようにしました。また、脂質の構成成分である脂肪酸については、質に配慮して、飽和脂肪酸の目標量(7%エネルギー以下)を決め、その過剰摂取を控えることを明確にするとともに、LDL-コレステロールが正常値の場合のコレステロールの摂取については、その上限値を削除しました。

血管、特に、動脈の障害では、心臓病や脳血管疾患などによる死亡という問題だけでなく、寝たきりや認知症など生活の質を著しく落とす原因にもなるため、動脈硬化の予防が焦点になります。その際、生活習慣、食事、運動など包括的な取り組みが重要となりますが、食事の在り方としては、エネルギー収支の安定とともに、必要な栄養素を過不足なく摂取すること、脂質については、コレステロールと個々の脂肪酸のバランスに留意することが大切になります。

そこで、本年度のサミットでは、肥満・生活習慣病予防のために、血管の老化を防ぎ、しなやかな血管を保つという観点から、脂質の質も考慮した日本型食生活の意義を考えます。

## 食育健康サミット 2015

### 「脂質の質を考慮した血管管理－健康寿命延伸のために」 をテーマに開催

◇日 時：10月22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 健康寿命延伸のための包括的管理－動脈硬化の予防を中心に

帝京大学臨床研究センターセンター長

寺 本 民 生

講演Ⅱ 脂質管理における日本食の意義

日本女子大学家政学部食物学科教授

丸 山 千寿子

講演Ⅲ 日本食を基盤とした肥満・生活習慣病を防ぐ食事

東北大学大学院農学研究科食品機能健康科学講座准教授

都 築 毅

講演Ⅳ 動脈硬化の予防と身体活動・運動の効果

東京医科大学公衆衛生学分野主任教授

井 上 茂

#### ◇パネルディスカッション

テーマ：脂質の質を考慮した血管管理－健康寿命延伸のために