

# 食育健康サミット 2021

## 「ポストコロナ時代に向けた新しい生活様式の提言

～日本型食生活と運動を中心に～」

## オンライン開催について

2021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、管理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、本年度の「食育健康サミット」は、「ポストコロナ時代に向けた新しい生活様式の提言～日本型食生活と運動を中心に～」をテーマに、オンラインでの開催といたします。

新型コロナウイルス感染症との戦いが始まって1年半以上が経過。リモートワーク、テイクアウトといった「新しい生活様式」も定着しつつある一方、食生活の変化や、外出自粛、在宅勤務の増加に伴う運動不足による「コロナ太り」といった新たな問題が指摘されています。

本年度の食育健康サミットは、「新しい生活様式」が、生活習慣病やフレイルにどのような影響をおよぼしているのか、最新の実態調査をもとに検証するとともに、ポストコロナ時代を見据えて、いまから指導しておくべき生活の注意点、改善ポイントなどについて、食事、運動の両方の視点から考察していくなかで、ごはんを主食とした日本型食生活の意義、役割について考えます。

オンラインでの開催のため、期間中は時間・場所を問わず聴講可能です。(視聴には事前登録が必要になります。) 視聴いただけます場合は、下記申込方法により事前にお申込みいただきますようお願い申し上げます。

### 記

- 配信期間 令和4年1月20日(木)～令和4年4月30日(土)
- 申込方法 米穀機構の Web サイト内の「食育健康サミット 2021」バナーよりお申込みページへお進みください。お申込みいただいた方に視聴用URLをお送りいたします。視聴用 URL は複数人でご利用いただくことはできません。
- 主 催 公益社団法人 日本医師会 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
- テー マ 「ポストコロナ時代に向けた新しい生活様式の提言～日本型食生活と運動を中心に～」  
座長 帝京大学臨床研究センター センター長  
寺本内科・歯科クリニック 内科院長 寺 本 民 生  
主催者挨拶 公益社団法人 日本医師会  
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構  
サミット開催にあたって  
帝京大学臨床研究センター センター長  
寺本内科・歯科クリニック 内科院長 寺 本 民 生  
【講演1】「コロナ禍における生活習慣病の実態～独自研究を踏まえて～」  
帝京大学臨床研究センター 准教授(糖尿病内科兼任) 宇 野 希世子  
【講演2】「中高年のメタボリックシンドローム、フレイル対策と運動の重要性」  
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所身体活動研究部  
特別研究員 山 田 陽 介  
【講演3】「免疫力を高める食事とこれからの栄養・食生活のあり方」  
国立長寿医療研究センター老化疫学研究部 部長 大 塚 礼  
サミットまとめ  
帝京大学臨床研究センター センター長  
寺本内科・歯科クリニック 内科院長 寺 本 民 生  
《各講演は40分間(講演30分+座長とのディスカッション10分の予定です)》



# WEB配信講演

視聴には事前登録が必要です

※事前にお申込みいただいた方に  
視聴用URLをお送りいたします

配信期間

2022年

1月20日(木)

2022年

4月30日(土)

参加費無料(事前登録制)

参加対象 医師、管理栄養士・栄養士等

※本セミナーは日本栄養士会生涯教育単位 実務研修90-110  
全分野共通 講義1単位の対象です。

## 食育健康サミット2021

# ポストコロナ 新しい生活様式 の提言

～日本型食生活と運動を中心に～

新型コロナウイルス感染症との戦いが始まって1年半以上が経過。リモートワーク、テイクアウトといった「新しい生活様式」も定着しつつある一方、食生活の変化や、外出自粛、在宅勤務の増加に伴う運動不足による「コロナ太り」といった新たな問題が指摘されています。

今年度は、「新しい生活様式」が、生活習慣病やフレイルにどのような影響をおよぼしているのか、最新の実態調査をもとに検証するとともに、ポストコロナ時代を見据えて、いまから指導しておくべき生活の注意点、改善ポイントなどについて、食事、運動の両方の視点から考察していくなかで、ごはんを主食とした日本型食生活の意義、役割について考えます。

### プログラム

#### 主催者挨拶

公益社団法人 日本医師会  
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構

座長：寺本 民生 先生 東京大学臨床研究センター センター長 / 寺本内科・歯科クリニック 内科執長

#### 講演1

### コロナ禍における生活習慣病の実態 ～独自研究を踏まえて～

宇野 希世子 先生 東京大学臨床研究センター 准教授 / 糖尿病内科兼任

コロナ禍の生活習慣病実態調査を実施中であり、食事についても炭水化物の影響を調査されており、これらの調査結果を踏まえバランスよく食べることの重要性を解説するとともに、日本型食生活についても言及する。

#### 講演2

### 中高年のメタボリックシンドローム、フレイル対策と運動の重要性

山田 陽介 先生 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所身体活動研究部 特別研究員

コロナ禍の健康問題は、食事に加え身体活動の低下という因子が関与していることが多く、両研究類の最新の研究成果を交え身体活動低下のおよぼす影響や食事と運動の重要性を解説する。

#### 講演3

### 免疫力を高める食事とこれからの栄養・食生活のあり方

大塚 礼 先生 国立長寿医療研究センター老化学研究部 部長

新型コロナウイルス感染症の予防だけでなく、他の疾患ともあわせて免疫力アップの重要性やフレイル予防などについて、「食の多様性指針」を用い日本型食生活を例にバランスのよい食事について解説する。

#### クローリング

### サミットまとめ

寺本 民生 先生 東京大学臨床研究センター センター長 / 寺本内科・歯科クリニック 内科執長

新型コロナウイルス感染症・生活習慣病・フレイルが互いに影響をおよぼし合うことや生活因子が大きく関係することなどを踏まえ、日本型食生活と運動の重要性を総括し、発言する。

各講演は40分間(講演30分+座長とのディスカッション10分)の予定です。

### 申込方法



<https://www.komenet.jp/>

米ネット



公益社団法人  
米穀安定供給確保支援機構の  
ウェブサイト(米ネット)内の  
「食育健康サミット2021」/「バナー」より  
お申込みページへお進みください。

視聴申込受付中

お問合わせ先 「食育健康サミット2021」事務局 [shokuiku@intage.com](mailto:shokuiku@intage.com)

主催：公益社団法人 日本医師会 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構