

「ポストコロナ時代もごはん食と運動で元気に暮らそう」

「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～」(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 後援：農林水産省他)を令和4年1月20日～令和4年4月30日の間、オンデマンドにて配信しました。

新型コロナウイルス感染症との戦いが始まって2年以上が経過しました。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、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。

そこで、「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及ぼしているのか、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、今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、ご講演いただきました。

以下には、ご講演いただきました先生方の講演をわかりやすくまとめましたものを掲載するとともに、全講演をまとめたものも掲載しております。

ポストコロナ時代に向けて～新しい生活様式のあり方を考える (PDF)

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 先生

コロナ禍における生活習慣病の実態 (PDF)

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 先生

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 (PDF)

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 先生

免疫力を高める食事とこれからの栄養・食生活 (PDF)

国立長寿医療研究センター老化疫学研究部 部長 大塚 礼 先生

自宅で手軽にできる！ 健康習慣のためのヒント (PDF)

(食事) 国立長寿医療研究センター老化疫学研究部 部長 大塚 礼 先生
(運動) 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 先生

ポストコロナ時代に向けた 先生方からの生活習慣の提言 (PDF)

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 先生

ポストコロナ時代もごはん食と運動で元気に暮らそう 全講演分 (PDF)