

## 令和5年度 地域活動事業部第1回研修会(報告)

主 催 (公社) 熊本県栄養士会 地域活動事業部

日 時 令和5年4月30日(日) 13:00~17:00

会 場 名 尚綱大学 九品寺キャンパス 管理棟 201 研修室

### 『スポーツ栄養の視点を活かした地域活動のすすめ』

講師:(公社)日本栄養士会 副会長 鈴木志保子氏

「スポーツ栄養学」の視点は、健康な方のよりよい健康維持と、継続した運動を通して、自己能力をさらに高める力を養うことから、地域活動の基礎学力として活用できることが本会員の知識向上になると期待し、そのための基本を学ぶべく、第一人者である鈴木志保子先生より「スポーツ栄養学の視点を活かした地域活動のすすめ」と「熱中症予防と水分補給の教育」をテーマにご講演いただきました。

ご講義の冒頭にて、「お金がかからない仕事をしていたら、仕事がこない」との強いメッセージをいただき、改めて「専門職である管理栄養士」を意識した瞬間でした。

また、「適正化」と「制限」を混合してはいないか、「バランスよく食べることという説明は限界にきている」こと、熱中症については、管理栄養士・栄養士は、水分補給の仕組みを伝えて命を守る大切さを、どの医療職よりもしっかりと伝えていく必要性を痛感しました。

これからも「教科書やガイドライン、またこのような講義で学んだ知識やエビデンスを、目の前にいる相手に対してアレンジし、その相手へ最良を伝え、モニタリングし、評価する」管理栄養士・栄養士でありたいと思います。

ご多忙の中、貴重なご講演をいただいた鈴木先生に感謝申し上げます。

今回の参加は、地域活動事業部 10名、他事業部 36名、会員外4名、尚綱大学・短大生49名、県立大学生1名の合計100名でした。

これからも、本会主催にて開催される研修会には、積極的に参加し、様々な分野の活動を知り、自分の活動の糧にしていきましょう!

ご参加ありがとうございました。

