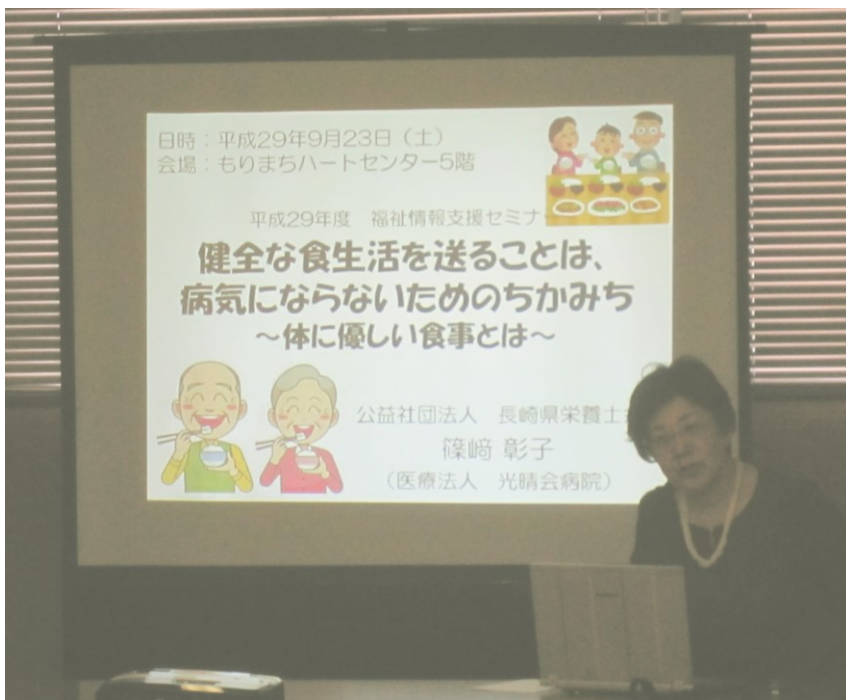


テーマ：健全な食生活をおくることは、病気にならないためのちかみち

講師：公益社団法人 長崎県栄養士会 会長 篠崎彰子氏

H29.09.23 AM10:30-PM12:00 ハートセンター5階会議室

講師:1名 NPO:5名 計:6名

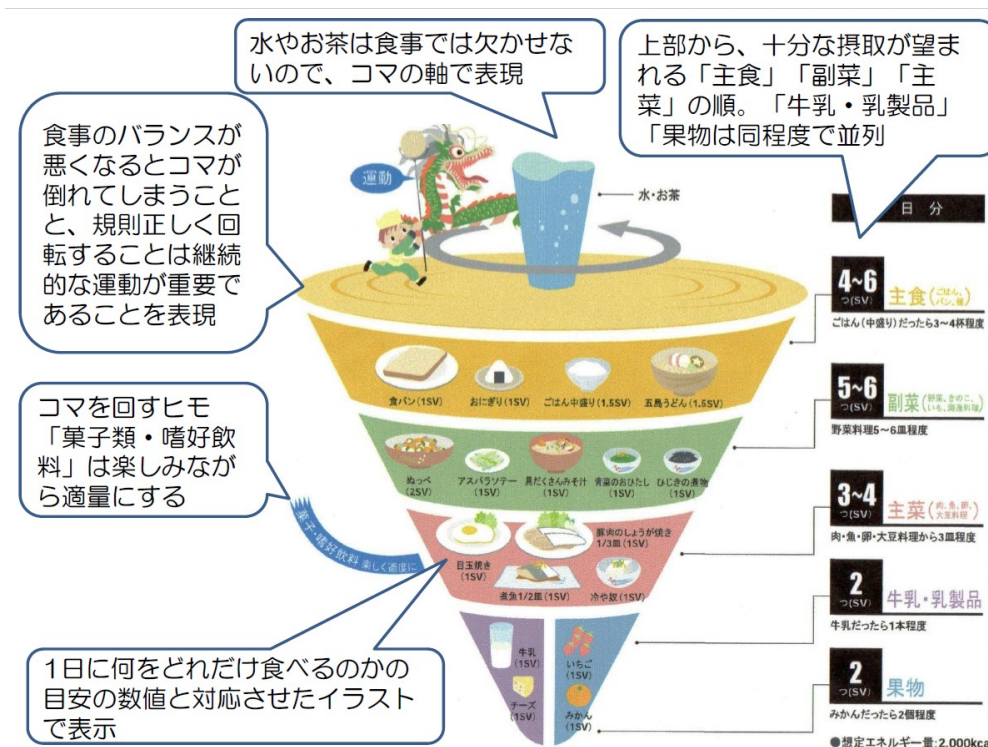


【内容】今回のテーマは、「健全な食生活をおくることは、病気にならないためのちかみち」と題し、公益社団法人 長崎県栄養士会会長 篠崎彰子氏が講師で、偏った栄養により、どのような病気になりやすいかの予防仕方についての話を伺った。

食生活で大きな変化で起こる生活習慣病が、高血圧、脂肪肝、糖尿病、動脈硬化症、脂質異常症、高尿酸血症、慢性腎臓病（CKD）、歯周病、がんなどを引き起こすことが最近の課題で、食塩と体重の関係は大切な要因と自覚することが大切と学び、併せて、食べる行為に対する動作行動は、嚥下障害を招くこ

ともありきちんとした知識と認識も大切と分かりました。

また、病気にかからないための栄養指導や相談「薬との組み合わせを知ったうえで、食事の工夫を工夫することの大切さ」などを地域の健康相談窓口を利用する事の大切さも学びました。



福祉情報支援セミナー事業

《リビング福祉セミナーコース》