

実施概要

日 時：平成29年6月30日（金） ①10:30～11:05②11:10～11:45③11:50～12:25

場 所：岡山コンベンションセンター 201会議室

テ ー マ：水分補給の重要性について考えよう！ ～赤ちゃんからお年寄りまでの熱中症予防対策～

講 師：(公社)岡山県看護協会 地域包括ケア推進室長 江田 純子 氏

主 催：(公社)岡山県看護協会

参加人数：46名



各部35分の3部構成とし、講話と経口補水液作りのワークショップを実施しました。

講話の内容は、①からだの水（体液）について、②脱水の原因や症状について、③経口補水液について、④熱中症のメカニズムや症状・対処法について、の4点です。参加者の年齢は10代から70代まで幅広く、熱中症予防は全年代の方に関心が高いことがよく分かりました。

講話のあとは、実際に参加者全員に経口補水液を作ってもらい、試飲していただきました。

☆参加者の声☆ アンケートより

- ・ 昨年母が熱中症で入院して、また今年が心配で参加しました。（70代女性）
- ・ これから暑さが厳しくなるので、水分補給をしっかりとって熱中症に気をつけたい。
（10代女性 ほか3名）
- ・ 補水液の作り方が大変参考になった。（60代男性 ほか6名）
- ・ 補水液を簡単に作ることができた。また作ってみたい。（20代女性 ほか7名）
- ・ 溶かす順番が重要だったり、糖分濃度、塩分、酸味など、なぜ必要なのか理解できた。
（30代女性）
- ・ とても勉強になった。わかりやすく、実践的でよかった。（40代女性 ほか4名）
- ・ 今後、研修に役立てたい。健康教室で話したい。（50代女性 ほか1名）

☆経口補水液の作り方☆

準備するもの：500mlペットボトルの水、砂糖12g、塩1g、レモン汁適量（6ml程度）

1. ペットボトルに砂糖12gを入れ、よく混ぜる
2. 次に、塩1gを入れ、よく混ぜる
3. 次に、レモン汁適量を入れ、よく混ぜる

以上です。作った補水液は、なるべくその日のうちに飲みきりましょう。

実施概要

日 時：平成29年6月30日（金） 13:00～14:30

場 所：岡山コンベンションセンター 201会議室

テ ー マ：消費者にとって分かりやすい食品表示とは

講 師：消費生活アナリスト 板倉 ゆか子 氏

主 催：岡山市市民生活局生活安全課消費生活センター

参加人数：35名



消費生活アナリストの板倉ゆか子氏を講師にお迎えし、「食品表示・選択とは」、「日付（期限）と保存方法の表示」、「輸入の実態と原産地、原料原産地表示」、「食品添加物表示」などについて、スライド投影・配付資料を基にとても分かりやすくご講演いただきました。

今回の講演を通じ、食品表示制度のポイントを学ぶことで、日々の生活の中で食品の表示から本当に自分が欲しい食品を見極められる力が身についたのではないかと思います。また、受講者から「会社・企業・法律まかせにするのではなく消費者からも発信していくことが大切と理解しました」とのご意見もいただいております。消費者自ら意見を発信していくことの重要性を理解していただく契機にもなったのではないかと考えます。

実施概要

日 時：平成29年6月30日（金） 15:00～16:30

場 所：岡山コンベンションセンター 201会議室

テ ー マ：食品ロス削減のための講座 ～減らそう！食品ロス～

講 師：岡山市エコ技術研究会 理事 稲見 圭紅 氏

主 催：岡山市環境局環境事業課

参加人数：27名



講師に岡山市エコ技術研究会理事の稲見圭紅氏をお迎えし、「食品ロス削減のための講座 ～減らそう！食品ロス～」という演題で、約1時間20分にわたる講演会を開催しました。

配布した資料の①岡山市のごみの現状 ②生ごみ組成調査の結果 ③食品ロスの発生源について、わかりやすい説明があり、「なぜ食品ロス削減に取り組むのか」、また「どのように取り組んでいけばよいか」など、生ごみ組成分析調査の結果や国内の状況から、身近にできる事例を紹介しつつ、食品ロスの削減は、ごみの減量化に必要なことであり、その取り組みは、一部の関係者（事業者や自治体）だけにとどまるのではなく、私たち市民一人一人が意識し、様々な取組をできることから行っていくことが重要であると提唱されました。

参加者の皆様に、「食品ロス削減」を身近に実践できることを知ってもらう機会となった講演会でした。

実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 11:00～12:00

場 所：岡山コンベンションセンター 201 会議室

テ ー マ：低血糖とミネラル欠乏

講 師：(資)らりっくす 整体係・農業資材販売係長 渡邊 敏正 氏

主 催：(資)らりっくす

参加人数：33名



整体・農業資材担当 渡邊敏正氏を講師に「低血糖とミネラル欠乏」をテーマに講演会を開催致しました。

日常生活で何気なく摂ってしまいがちな血糖値を乱高下させる食べ物、それによって気持ちが落ち着きにくく、問題行動を起こす子供達のお話を例にあげました。また、その血糖値をコントロールする為に必要なミネラルのお話、複雑に絡み合うミネラルの相関関係をお伝えし、その必要なミネラルがなぜ取れなくなってしまったのか？農業を原因とする問題がそこにある事、いろいろな農法の落とし穴なども例にあげました。

講演終了後には、熱心に質問をして下さる参加者の方もいらっしゃいました。低血糖とミネラル欠乏と言うテーマに興味を持って下さる方が多いと言うことを実感できる講演会となりました。

今後も、国の医療費が削減出来るようなテーマでの食事をテーマにした講演活動を続けて行きます。

実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 12:15～13:45

場 所：岡山コンベンションセンター 201会議室

テ ー マ：あなたの不調、その薬だけでなおりますか？ ～薬剤師だから、こう食べる。～

講 師：岡山市薬剤師会 理事 市場 恵子 氏

主 催：岡山市薬剤師会

参加人数：42名



楽しく幸せに生きるために、食事は重要なウエイトを占めますがだれもその正道を教えてくれる人はいません。食育はマンメイドでたくさんの要因に左右され、時間や技術なども伴うからでしょう。多忙で食習慣や環境も多様な現代人が、寿命100年時代を迎えようとする中、その食べ方は後半の人生の食事だけでなく活動にも大きな差をもたらします。健康な状態にあっても何等かの不調を抱えることもあります。その不安や疑問はどこに行けばいいのでしょうか？生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症）に加えて骨粗しょう症・サルコペニア・フレイル。現代人を悩ませる身近な病は食事の習慣のちょっとした改善・気づきで軽減されないでしょうか？「先を見据えて食べる」食事は一番大切。でもちょっとした不調はサプリメントや機能性を持つ食品やOTC薬もタイミングよく使用してみるのもいいかもしれません。それにはもっと健康サポート薬局やかかりつけ薬剤師を利用させていただきたいのです。「この薬飲んではいけない」ではなく「この薬を飲むような体を作ってはいけない」何事も薬から始まる薬剤師のイメージかもしれませんが、効果の良い医薬品を扱うが上、鷹揚な毎日の食事が多くの部分で基礎を守る土台・治療時でも治療を受けられる基礎体力を維持すると大切に考えています。薬剤師・NR/SAとして、いろいろな場面でのセルフメディケーションに役立つ食事のアイデアを提案させていただきました。何かの改善のきっかけになって毎日の食事は楽しみながら修正して健康を維持していただければ幸いです。

実施概要

日 時：平成29年7月1日（土） 14:00～15:00

場 所：岡山コンベンションセンター 201 会議室

テ ー マ：健口食育で子どもが変わる！ ～家庭がパワースポットに～

講 師：佐世保市立広田小学校教諭 福田 泰三 氏

主 催：(一社)岡山市歯科医師会

参加人数：23名



講師に佐世保市立広田小学校教諭 福田泰三 先生をお迎えし「健口食育で子どもが変わる！」という演題で約1時間にわたる講演会を開催しました。

講演では歯科医師会が推奨する「カミング30（昔から言われていることですが食べるときには一口30回、しっかり噛んで食べる）」を教育現場で実践し子どもたちだけにとどまらず周囲の人たちにも体や心に与える影響について大きな効果があったと紹介されました。

また食育の切り口を「食べる」ではなく「作る」とし、子ども自身がお弁当を作ることを通じて思考力、判断力、表現力を含むアクティブラーニングに発展させ、「生きる力」をはぐくんだという事例をビデオの映像も交えながらわかりやすく紹介いただきました。