

各 位

2017年10月30日
一般社団法人 大日本水産会
魚食普及推進センター

平成29年度第1回国産水産物流通促進事業セミナー

テーマ：

日々の健康と健康長寿のために ～肉と魚のかしこい食べ方～

趣旨：

毎日の食事で、バランスよく色々な食材を食べるのが健康に良いのは言うまでもないことです。良質な動物性蛋白質の摂取量増大と言う意味で、昭和の後半から所得水準が上がり、肉食も大きな役割を果たしてきました。それと平行して、魚介類や野菜を中心とした日本の伝統的な食事が、日本人の健康・長寿に長年貢献してきたことは間違いありません。

2001年に40.2kg/年間の一人当り消費量のあった食用魚介類は、2016年には24.6kgと四割の減少になっており、水産業界ばかりでなく官民挙げて国民健康の維持増進の面からも、消費量維持・拡大へ努力しているところです。ところがここ数年来、医師が登場するテレビ番組等で「高齢者は肉を食べなさい」「健康長寿には肉食推奨」を訴える内容を良く見るようになりました。高齢者の「低栄養」が問題となっているようです。またその他の報道でも「欧米型食事傾向でも死亡率は減少」などが研究報告として報道されるなど、肉食傾向を推奨するような流れが相次いでいる様に見受けられます。これは高齢者だけに向けられたメッセージなのでしょうか？

これまでは、肉類の摂り過ぎが生活習慣病などの様々な疾病の原因になると言われていました。果たして肉と魚介類をどのように摂取すれば、私たちの健康や健康長寿に良いのでしょうか。今回のセミナーでは、栄養学の専門の先生に、大きくは食事のあり方、とりわけ肉類と魚介類の食べ方、そして人生の様々なステージで健康長寿に向けた栄養摂取について、最新の研究成果も含めお話していただきます。

また、健康に良いことは分かっているのに、実際には家庭の食卓にはあまり登場していないお魚。そこには多様な理由がありますが、このネガティブな要因を確認し、魚食を動機付ける必要があります。過去6年間で約1800人の小学生の母親達を料理教室で観察し、話を聞いてきた食アドバイザーに、魚を食べてみる、そしてレポートさせる、そんな魚食の知恵をお話いただきます。

【プログラム】

1. 開催日：2017年12月8日（金曜日） 14：00～16：00
2. 会場：三会堂ビル8F 大日本水産会 大会議室
3. 主催：国産水産物流通促進センター（構成員：一般社団法人大日本水産会）
4. 後援：一般社団法人大日本水産会おさかな普及協議会
（マルハニチロ株式会社、日本水産株式会社、株式会社ニチレイフレッシュ、株式会社極洋、一般社団法人全国水産卸協会、全国水産物卸組合連合会、全国水産物商業協同組合連合会、全国水産加工業協同組合連合会、全国漁業協同組合連合会）
5. プログラム：
 - 13：30 開場
 - 14：00～ 開演：主催者挨拶、事務局連絡
 - 14：10～ 「日々の健康と健康長寿のために」（50分）
講師：女子栄養大学教授 川端輝江
 - 15：00～ 休憩（10分）
 - 15：10～ 「包丁のない料理教室」（20分）
講師：食アドバイザー 山岸典幸
 - 15：30 質疑応答
 - 16：00 終了

<<<講師紹介>>>

○氏名：川端 輝江（かわばた てるえ）

女子栄養大学栄養学部教授

略歴：東京都生まれ。女子栄養大学大学院栄養学研究科栄養学専攻修士課程修了栄養学博士、管理栄養士。専門は脂質栄養（食事中の油脂と体内脂質代謝との関係）。

著書：『新版 基礎栄養学 栄養素のはたらきを理解するために』、『しっかり学べる！栄養学』等。

○氏名：山岸 典幸（やまぎし のりゆき）

食アドバイザー

略歴：神奈川県生まれ。明治学院大学経済学部卒業。「食マーケティング」を専門とし、食品メーカー・流通企業などの業務支援を行いながら、「母親の食育活動」にも参加。過去6年間、本会が小学校「おさかな学習会」で実施した保護者向け料理教室の殆ど全てに参加し、約1800人の母親たちを観察し、会話の中で主婦の思考・気持ちと行動を理解してきた。これを基にマーケティング視点で魚食普及を考えている。