

食育県民講座

◎ 大学で実施した食育県民講座

栄養士養成課程のある県内5大学※が連携し、「適塩」をテーマに、無理なく、おいしく、健康的な食生活が続けられるよう「食育県民講座」を開催。

※5大学：畿央大学・近畿大学・帝塚山大学・奈良佐保短期大学・奈良女子大学

開催日 場所	テーマ	講 師	参加 者数
2月7日(土) 畿央大学	減塩で予防する生活習慣病	近畿大学農学部 食品栄養学科 講師 郡 俊之	42名
	家庭でできる減塩のコツ ～家族みんなで手軽にチャレンジ！～	畿央大学健康科学部 健康栄養学科 准教授 村木 悦子	95名
2月13日(金) 奈良佐保 短期大学	「塩」ってなに？ ～塩を味方に健康づくり～	帝塚山大学現代生活学部 食物栄養学科 講師 岩橋 明子	50名
	野菜でおいしく減塩料理教室 (調理実習と試食)	奈良佐保短期大学 生活未来科 講師 須谷 和子	38名
	見える塩・見えない塩 ～食べ物の中の塩分～	奈良女子大学生生活環境学部 食物栄養学科 教授 菊崎 泰枝	51名



骨密度測定
(近畿大学)



4種類の濃度の味噌汁の試飲
(畿央大学)



2グラムの塩分量の調理実習
(奈良佐保短期大学)

<参加者のアンケート結果>

塩分について知識を得ることができた:98%、無回答:2%

減塩を実践しようと思った:95%、無回答:5%

なぜ減塩を実践しようと思いましたか？

- ・死亡の原因の大きな要因のひとつであり、減塩することで生活習慣病の予防になることがわかったから。
- ・食塩摂取による血圧上昇のメカニズムがわかったから。
- ・普段の食べているものにたくさんの塩分が含まれていることを知ったから。
- ・簡単な減塩のコツを教えてもらったから。
- ・2グラムの塩分量で、美味しい料理ができることがわかったから。

