

体をつくる栄養素

たんぱく質

を知ろう

参加無料

事前申込制

定員270名

(先着順)

どなたでも申込み可

※ベビーシッターによる託児あり
(2歳～6歳の未就学児に限ります)

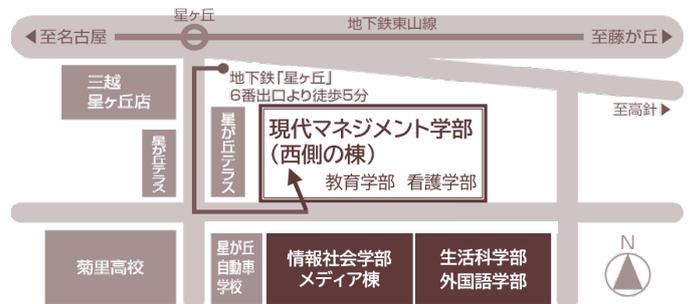
近頃、たんぱく質が注目されており、「プロテイン」などのたんぱく質補助食品は、アスリートや筋トレを行う人が摂ることが主流でしたが、美容や健康のため老若男女がたんぱく質摂取を意識するようになってきました。しかし、日本人の多くはたんぱく質摂取量が不足しており、高齢者においては、サルコペニアやフレイルなどさまざまな健康課題が生じています。今回のフォーラムでは、正しいたんぱく質の摂り方、健康・運動との関わり、さらにサルコペニア、フレイル予防のためのたんぱく質摂取の重要性などについてお話しします。

※サルコペニア・・・骨格筋量の減少と筋力もしくは身体機能(歩行速度)の低下 フレイル・・・心身の活力が低下してしまっている状態

令和6年6月29日(土)

14:30-17:20(受付14:00-)

梶山女学園大学 星が丘キャンパス
現代マネジメント学部206室



※駐車場はご用意しておりません。公共交通機関をご利用ください。

オンデマンド配信は、令和6年7月12日(金)13:00-26日(金)17:00 申込要

主催：梶山女学園大学トータルライフデザインセンター

後援：東海農政局、愛知県、愛知県教育委員会、名古屋市、名古屋市教育委員会、一般社団法人全国栄養士養成施設協会、公益社団法人愛知県栄養士会

協賛： Eat Well, Live Well.



体をつくる栄養素 たんぱく質を知ろう



講演1 14:35~15:35 たんぱく質の役割と健康長寿

三浦 進司 静岡県立大学食品栄養科学部教授

1989年京都薬科大学卒業。1996年静岡県立大学大学院薬学研究所博士後期課程修了(博士(薬学))。米国NIH留学、国立健康・栄養研究所を経て、2012年静岡県立大学食品栄養科学部准教授、2014年より現職。

私たちの体は、水と脂肪を除けば、残りのほとんどがたんぱく質からできています。体内のたんぱく質は血液、内臓組織、筋肉などに存在し、特に骨格筋に多く含まれています。近年、我が国ではたんぱく質の摂取量が減少傾向にあり、筋肉の衰えとともに、サルコペニアやフレイルの原因の一つになっています。サルコペニアやフレイル予防は、健康寿命の延伸に重要であるため、たんぱく質摂取の重要性が改めて注目されています。本講演では、たんぱく質とは何か、なぜ食事から摂取する必要があるかを解説し、サルコペニアやフレイルとの関係や予防策について紹介します。

講演2 15:35~16:05 たんぱく質摂取が体力向上へ及ぼす 好ましい影響

福田 誠司 椋山女学園大学看護学部教授

1988年岐阜大学医学部医学科卒業。1992年同大学院博士課程修了(医学博士)。岐阜大学医学部助手、インディアナ大学医学部助教授、島根大学医学部教授を経て、2022年より現職。

加齢とともに「体力」は低下します。一方で年齢の割に「体力」が維持できている人もいます。では、「体力」とは何でしょうか？運動機能の観点から定義される「体力」とは、「筋力」と「運動持久力」です。加齢に伴う「筋力」と「運動持久力」の低下は、生活習慣病を始め様々な健康障害の誘因となります。「体力」を維持するためには、運動習慣に加えて筋肉の材料である「たんぱく質」を補充することが効果を高めると考えられます。この講演では「たんぱく質摂取が体力向上へ及ぼす好ましい効果」と、その結果得られる「様々な健康障害の改善」に関して共に考えます。

講演3 16:15~16:45 たんぱく質を効率よく摂るための食事

加藤 美穂 椋山女学園大学生生活科学部助教 管理栄養士

椋山女学園大学生生活科学部卒業(管理栄養士)。龍谷大学大学院農学研究科修了(博士(食農科学))。椋山女学園大学生生活科学部助手、名古屋文理大学短期大学部助手、同大学助教を経て、2023年より現職。

たんぱく質は様々な食品に含まれています。しかし、食品によってたんぱく質の量やたんぱく質を構成するアミノ酸の種類は大きく異なります。近年では高タンパク質食品や大豆ミートなど、たんぱく質を強化できる食品が多く販売されていますが、それだけを摂取していてもたんぱく質は十分に補えません。本講演では、良質なたんぱく質とは何か、また効率よくたんぱく質を摂るための食事の摂り方をはじめ、最近注目されている大豆ミートなどを使ったレシピをご紹介します。健康を維持するためのたんぱく質の摂取量の目安を知り、ライフスタイルに合った摂り方を考えてみましょう。

総合討論 16:50~17:15

申込み方法

■椋山女学園大学Webサイトを検索

Eventから「第51回椋山フォーラムを開催」をクリック

■スマホから

会場



締切:6/20(木)

オンデマンド



締切:7/25(木)

オンデマンド視聴方法

申込みフォーム送信後に、視聴に必要なパスワードが表示されます。
映像配信は椋山女学園大学WebサイトのEventにて行いますので、期限内にご覧ください。

お問合せ先

学校法人椋山女学園 企画広報部企画課

TEL : 052-781-4346

E-mail: shokuiku@sugiyama-u.ac.jp

※申込みに際してお預かりした個人情報は、フォーラム以外の目的で使用することはありません。
※協賛品は数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。
※会場内の雰囲気を保つため、未就園児のご入場はご遠慮いただきますようお願いいたします。