

えいよう通信



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

今年も、8月4日は栄養の日！そして8月1日から7日までは栄養週間です。



更に、7月1日から8月31日までの2ヶ月間に渡りまして、昨年と同様、全国栄養士大会がオンラインにて開催されます。この大会は栄養士や管理栄養士、栄養士の卵さんだけでなく広く一般の皆様、また様々な職域の皆様にも幅広くお届けしたい内容となっております。トピックスの一部をご紹介しますね。

- ・Withコロナ時代のリスクコミュニケーション
- ・各病態栄養
- ・心臓病のためのリハビリと栄養
- ・脳の機能と栄養
- ・摂食嚥下と栄養
- ・腸内フローラ最前線
- ・地域包括ケアでの管理栄養士の役割
- ・非常時のココロの対処法
- ・最新の食物アレルギー
- ・運動と栄養
- ・栄養ケアステーション
- ・子供の発育と栄養
- ・妊産婦さん向け食生活指針
- ・腎臓病に対する減塩の効果

このように見てみますと、【栄養】を取り巻く様々な課題の多い事に改めて気づかされます。

私達の人生のあらゆるステージで【栄養】が関わりを持っているということですね。

食べる事は生きる事と、いつも申し上げておりますが、栄養士、管理栄養士だけでなく【食べる】私達1人1人が【食べる】ことのスペシャリストを目指して参りましょう！ご自身の身体を作っているのは他でもない食物から得る栄養素なのですから。

この他にもコンテンツは全部で57種類もあるそうです。あなたが知りたいと思った内容が見つかるかもしれません。期間中、是非とも『全国栄養士大会』と検索してみてくださいね！

<< 漢字 『栄養』のルーツをたどって >> 井上善文著 まえがきより

著者の井上善文先生は、外科医として診療及び静脈栄養や経腸栄養という医学的栄養管理に携わってこられたそうです。この医学的栄養管理として専門家であるが、『食』の専門家ではないと。

『食』に関しては全くの素人で、納豆が大豆で出来ているとは知らなかった。納豆という豆があるのだと思っていた。しかも枝豆も大豆だったなんて…。とカミングアウトなさっています。

更に、『食』についてはほとんど学んでない。講義も受けてない。時々、サプリメントの使用について医師に相談を。となっているが、無理である。全く習っていないのだから、と。

そんな井上先生が、『栄養』の専門家として学術的に栄養を学びたいと思われ、『栄養』の歴史を探るべく、明らかになった事が書かれている本です。『栄養』という漢字が使われる様になったのはわずか100年。大正時代からなのだそうです。驚きですよね。そして栄養寺というお寺があることを知る。

日本栄養士会会長の中村丁次先生も「推理小説を読んでいるようだった」とコメントされています。

ご興味のある方は是非！ (フジメディカル出版)

今月もえいよう通信を最後までご愛読下さいますとありがとうございます。
ジトジトした梅雨が明けると、猛暑の夏がやってきますね。冷たい物の摂り過ぎには注意して頂きまして、この時期は胃腸に優しい消化の良い物を！
特に暑さに弱い方は、ちょっとした体調の変化やストレスでも食欲に影響が出てしまいます。どうぞご自身の身体と向き合い、無理せず過ごしましょう！

小林

