

○令和5年度のシニア食育セミナーの開催状況

毎年度開催しているシニア食育講座は、令和6年2月にWEBセミナー形式で開催しました。

(1)「骨の健康と食生活」

講師：上原 万里子（うえはら まりこ）氏  
東京農業大学 副学長、教授

概要：急速に高齢化が進む日本において介護が必要となる原因に骨折があることから、骨代謝などについての基礎的知識を解説するとともに、骨の健康に寄与する食べ物や栄養素や「エクオール」など最新の研究成果について紹介しました。

(2)「野菜摂取量の現状と課題」

講師：松本 麻衣（まつもと まい）氏  
医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 国民健康・  
栄養調査研究室 室長

概要：世界の状況も踏まえつつ日本人の野菜摂取量の現状と目標について解説するとともに、野菜摂取量を増やした際に気をつけたいことなどを紹介しました。