

神奈川支部だより

～楽しく五感で学ぶ～

◆◆◆ 「女子栄養大学 神奈川支部だより」 発刊のご挨拶 ◆◆◆

新体制発足となり、新事業の推進を考えるとともに、新しい幹事の積極的な取り組みに推され、そして10月20日の総会にて承認をいただき「神奈川支部だより」を発刊することとなりました。

香友会規約には「会員相互の連携を図り親睦を深め、学園との交流を深めてその発展に寄与するとともに、生涯学習事業および地域社会に開かれた事業を推進すること」とあります。また支部での私の役割も明文化され「支部会員との親睦を図り、本部および支部間と連携し、会員の研修、地域社会への貢献活動を行う」とされています。令和6年11月現在、神奈川県会員数は2,114名、また学生会員数は65名です。しかし、現在、神奈川支部入会者は52名です。支部長としてより多くの会員と繋が

る活動ができたらと思っています。

学園も2026年度から共学化とし、大きな転換を迎えようとしています。支部の活動に参加いただくことは、一つの社会参加だと考えます。繋がりを大切にし、元気に健康的に充実した生活が送れるよう、そして神奈川支部らしい活動が進められるよう、皆様とともに考え、楽しい時間を共有できるよう努力してまいります。

この「支部だより」がさらに皆様とのコミュニケーションの一端を担ってくれると信じています。

今後ともご協力のほどよろしく願いいたします。

神奈川支部長 飯泉千寿子



神奈川支部長
飯泉千寿子

◆◆◆ 2024年度 神奈川支部 第14回総会の報告 ◆◆◆

2024年10月20日(日)、かながわ県民センターにて、神奈川支部第14回総会が開催されました。

新入会員も含め14名の参加があり、支部長による活動報告、支部長会報告、会計担当による決算報告のほか、2024年度の活動、予算案について報告され、滞りなく承認されました。

終了後、女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子先生の講演。



早々に受付を済ませる方も

その後、先生を交えて「豆ちゃ」にて昼食&懇親会。充実した1日でした。



蒲池先生を囲んで



「豆ちゃ」にて懇親会

蒲池桂子先生
特別講演

アンチエイジングとフレイル予防

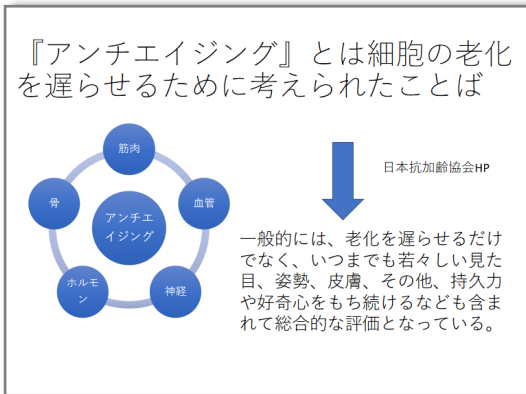
～ 栄養相談・指導を事例として～



女子栄養大学
栄養クリニック教授
蒲池桂子 先生

2024年10月20日、神奈川支部総会にて講演いただいた蒲池先生のお話を紹介いたします。栄養相談および指導の事例をまじえながら、現代人の食環境、栄養士が置かれている現状など幅広くお話いただきました。

アンチエイジングとは、細胞老化を遅らせるために考えられた言葉で、日本抗加齢協会が提唱しています。筋肉・血管・神経(脳)・ホルモン・骨の5つの指標で評価しています。



栄養クリニックでは発足当初からダイエット指導を行っていますが、近年、寿命の延伸に合わせて60歳まではメタボ予防(=生活習慣病予防)、60歳以上は介護予防(=フレイル予防)という位置づけで指導しています。つまり「若さを保つための食事=アンチエイジングダイエット」という考え方。相談者の中心は40代～60代ですが、中には70歳を過ぎた方もいらっしゃるからです。

栄養相談では必ずダイエット法について尋ねられ

るので、それぞれのメリット・デメリットを伝えます。中でも低炭水化物ダイエットは高齢者ではフレイルを招く要因となるので、炭水化物の一部をたんぱく質に置き換えることをお勧めしています。合わせて筋肉づくりの指導もします。筋肉は認知機能とも関連しています。また、女性ホルモンは骨の新陳代謝にも深く関わっています。

さて、栄養クリニックでは、オンラインでの栄養相談実践講座などの充実を図っています。ぜひ、ホームページをご覧ください。栄養士に求められることも変化しています。



ブロック研修会開催のお知らせ

開催日決定!

令和7年(2025年)3月22日(土)
10:30～15:00

テーマ

災害準備と
災害時の栄養マネジメント

国立研究開発法人 防災科学技術研究所
災害過程研究部門(兼)情報総合運用室
研究員 大塚 理加先生(学部S62年卒)

肉まん・餃子作り体験
もあります。詳細は南関東
地区ブロック研修会ご
案内をご覧ください

ふるって
ご参加ください!



編集後記

「神奈川支部だより 第1号」はいかがでしたでしょうか?回を重ねながら会員の皆様のコミュニケーションツールとなるよう頑張っています。

総会当日、写真撮影に快く応じて下さった皆様、ありがとうございました。次号より順次、会員紹介を掲載する予定です。ご期待ください(笑)

担当:鈴木真理美、橋本祐子