

スポーツ栄養研究センター所長 巴教授と九州女子大学 塩田先生による 地域住民の方への栄養指導

本学スポーツ栄養研究センターは ミッションのひとつに「地域への貢献」に向けた取り組みがあります。この取り組みの一環として 8月3日(火)に地域住民の方で日頃の食生活や体調管理が気になる方を対象とした栄養相談会を感染症拡大防止対策に組みながら実施しました。

5名の方に参加していただき、本センター運営委員でもある九州女子大学の管理栄養士の先生方が、日頃の食生活の聞き取りをもとに、メタボや体重管理についてなど、参加者の悩みに、一人一人丁寧にアドバイスをしました。



日時：2021年8月3日(火) 「11:30~13:30」
場所：自由ヶ丘会館 3F J305
対象：地域住民の方 5名



スポーツ栄養研究センター所長
巴教授の熱い指導!!

メタボが気になるとの事でしたら、まずは規則正しい食事の習慣です。
食事の内容で気をつけるのは、まず、野菜を沢山、食べましょう！
ブロッコリーやトマトでも良いですし、ゴーヤは この暑い時期には素晴らしい野菜です。
食物繊維・カリウム・ビタミン補給をしっかりして下さい。
次に、青魚を週に3回は、食べるようにしてみましょう。缶詰でも大丈夫です。
青魚には、蛋白質・EPA・DHA・ビタミンB2・カルシウム等、栄養が豊富です。



食事と体調管理の関係について
今まで気になっていた事が解決できました♪



九州女子大学 塩田教授
アドバイスの様子

参加された方からは「説明がわかりやすく、参加して良かった」「必要な栄養素が摂れていなかった」「定期的に栄養相談を実施してほしい」「食事調査をしてほしい」という感想をいただきました。

スポーツ栄養研究センターでは
「アスリートサポート」にとどまらず、
地域の皆様の健康増進へ貢献できる
よう今後も努めてまいります。



九州共立大学
スポーツ栄養研究センター

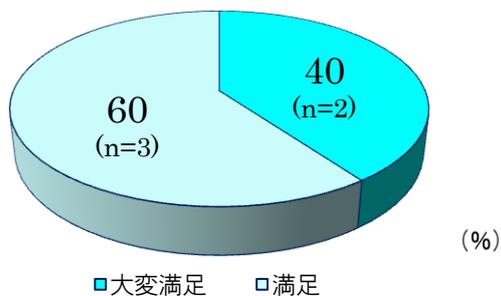
〒807-8585 福岡県北九州市八幡西区自由ヶ丘1-8
TEL:093-693-3237 FAX:093-693-3255

栄養相談アンケート集計結果

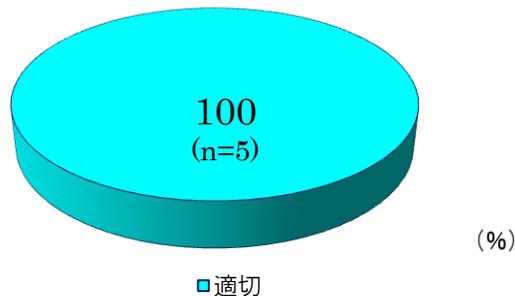


8/3 に行った栄養相談での各相談者へのアンケート結果をまとめました。

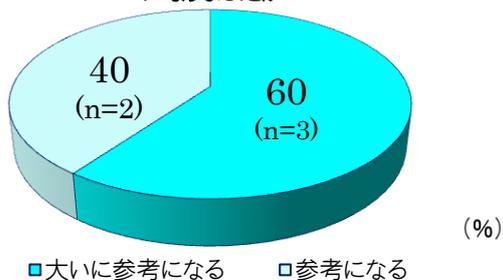
(1)「栄養相談」は、満足されるものでしたか？



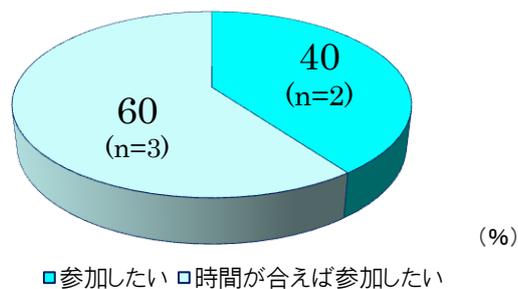
(2) 栄養時間(約30分)は、適切でしたか？



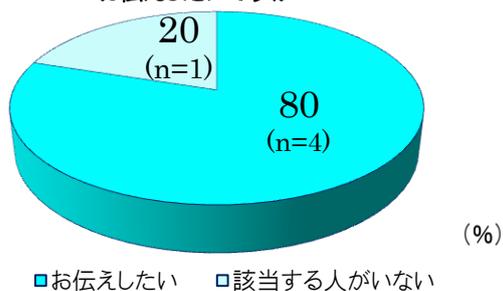
(3) 相談結果は今後の食生活の参考になりましたか？



(4) 次回このような機会があれば参加したいですか？



(5) このような栄養相談を誰かほかの人にもお伝えしたいですか？



【このような栄養相談をお伝えしたい方】

- ・ 職場の同僚や、家族
- ・ 主人や妹
- ・ 私の夫
- ・ 同業者(飲食業)の方に伝えたい

【感想やご意見等】

- ・ とても分かりやすく参考になる時間でした。
- ・ 色々とお勉強になり、とても助かりました。有難うございました。
- ・ 非常に参考になりました。今、現在 続けています。これからも持続していきたいです。