

ヘルスケアプランナー検定オンラインセミナー概要

テーマ；あなたは大丈夫!? 新型栄養失調を知ろう

70歳以上の5人に1人が該当すると報告されている「新型栄養失調」（日本人の食事摂取基準 2020年版／厚生労働省）。高齢者以外でも、子ども、若い女性、中高年に新型栄養失調のリスクが高いことがわかっています。疲れがとれない、風邪をひきやすいのは、新型栄養失調が原因かもしれません。正しく知って予防できるようになりましょう。

1. 新型栄養失調とは？

- ・我が国の食生活の変遷と栄養失調（新型栄養失調含む）
- ・低栄養（新型栄養失調含む）による身体への影響

2. 新型栄養失調はどんな人になるの？

- ・原因（世界から、日本からみる現代の食事情）

3. 新型栄養失調の対策（予防）はどうすれば良いの？

- ・オーラルフレイルの予防対策
- ・いつものレシピに一工夫で予防

4. まとめ



講師：内野 美恵 先生

博士（学術）、管理栄養士
東京家政大学ヒューマンライフ支援センター准教授
農林水産省みんなの食育ネットワーク幹事
東京都食育推進協議会委員
日本パラリンピック委員会医科学情報サポートスタッフ