

## 支部・職域事業部 活動推進事業報告書

支部・職域事業部名： 上越支部

## 1 実施報告

事業区分	公 1
事業名	市民講座
事業テーマ	県民の健康増進・疾病予防の支援および啓発に関する事業
目 的	ヨーグルトや乳酸菌に関する正しい知識を学び、健康管理について考えてもらう。 スポーツ栄養は食育がベースにあり、競技日だけバランスの良い食事をとるのではなく、日々の食事から成り立つものであることや正しいスポーツ栄養の知識などを学び実践できる力を養う。
実施日時	平成 30年 8月 5日（日） 10時 00分～ 12時 00分
実施場所	上越市市民プラザ 第2会議室
対象及び出席人数	一般市民および会員 58名
実施内容	情報発信のための講演 第1部 「ヨーグルトと健康 ～乳酸菌のプロバイオティクスとしての可能性～」 講師（株）明治 研究本部 研究戦略統括部 学術・臨床部 大力 一雄 氏 第2部 「知ってトクするスポーツ栄養」 講師（公社）新潟県栄養士会 公認スポーツ栄養士 石墨 清美江 氏
効 果	ヨーグルトの歴史や発酵食品、乳酸菌について分かりやすい説明で、腸内環境を整えることも健康のためには大切だということが分かった。 食事の基本スタイルやジュニアアスリートにとって必要な食事量について分かりやすい説明で、基本の食事がきちんと出来ていることがコンディショニングアップや競技力アップにつながることに、何をどのように食べるのか、自分の体を自分で管理できるようになっていくことが大切だということが分かった。