

2024年度 新潟県栄養士会 生涯教育研修会【第1回】

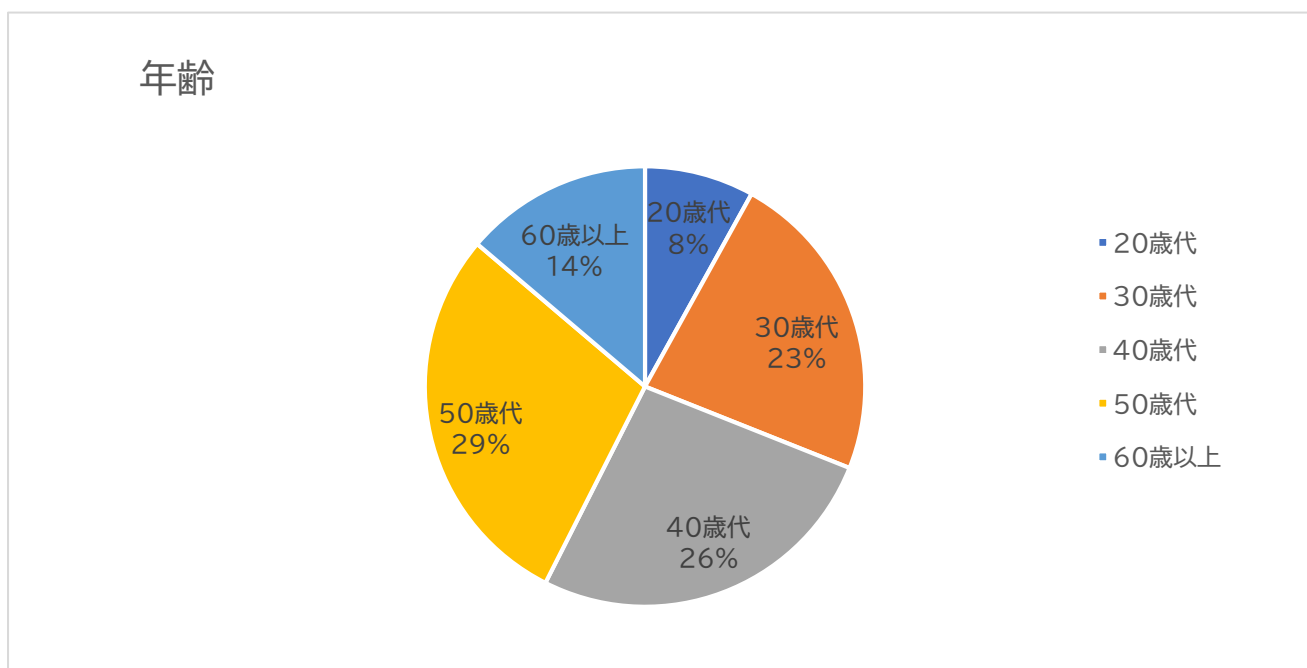
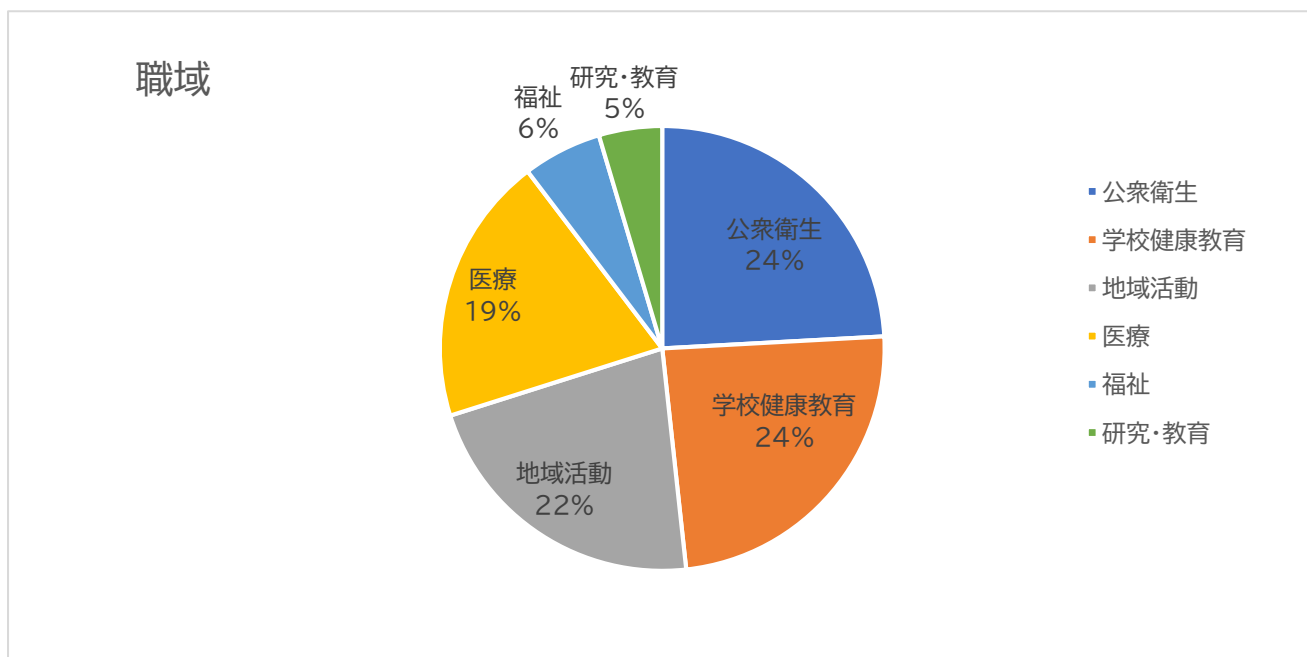
○実施期間： 2024年6月 20 日(木)～6 月 26 日(水)

○開催方法： オンライン(オンデマンド配信)

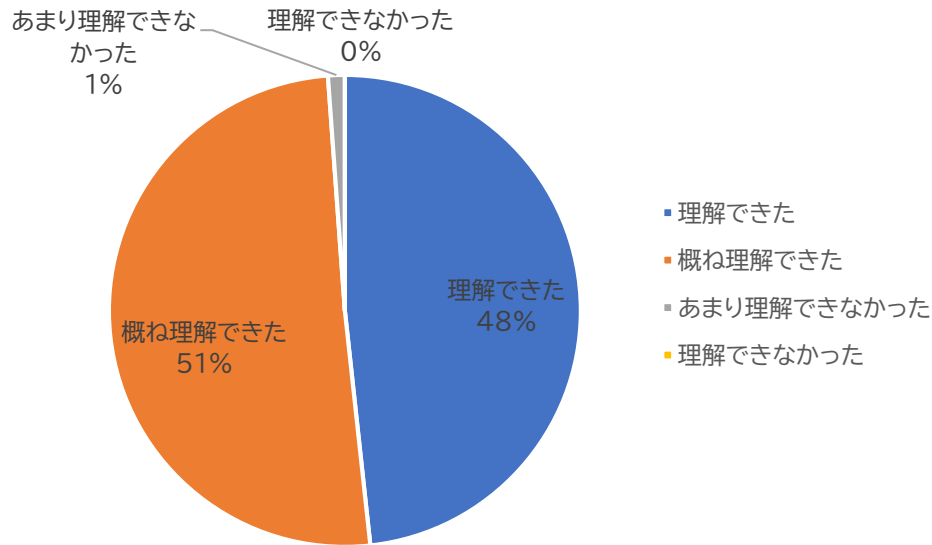
○内容： 「若い女性のやせが次世代の健康に及ぼす影響」

○受講申込者数： 144名 ・ アンケート回答数： 87名 ・ 再生回数： 260回

○アンケート結果：



Q1 講義内容の理解度

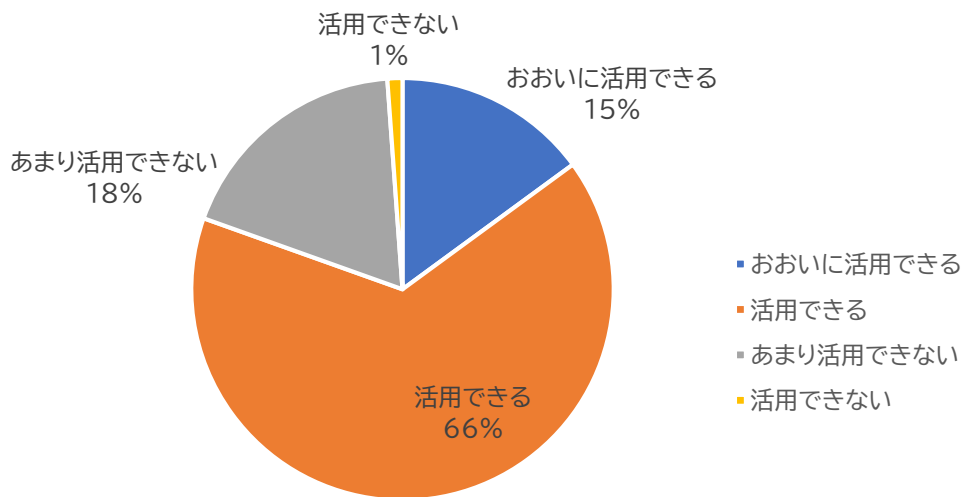


Q2 Q1 の理由(内容) 53 件の回答

- ・ 図表がわかりやすく、丁寧な説明であったため。
- ・ 調査結果をもとに詳しくデータを知ることができた。
- ・ 調査結果などの具体的数値を知ることが出来たため。
- ・ グラフのデータ等について、丁寧に説明していただいたので、理解しやすかったため。
- ・ 多方面からの研究結果に基づいた解説で分かりやすかった。
- ・ 根拠に基づく講義のため。
- ・ 「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」の項目ごとに、背景となる食生活の状況をデータを用いて説明があり、理解が深まった。
- ・ データの説明があり参考になった。
- ・ 研究データの正確な理解が難しいから。
- ・ 資料、説明がわかりやすかった
- ・ グラフなどが提示されていたため、視覚的に理解できたから。
- ・ 若い女性で特に痩せの傾向が見られて、その後の健康リスクがあることがよくわかったから。
- ・ データを用いた説明がわかりやすかった。
- ・ 基礎知識がある部分がいくつかあったから。
- ・ 出生体重と生活習慣病の関連に関する調査が大変参考になった。
- ・ わかりやすい講義であった。
- ・ 現代の若者の考え方、食事の状況について振り返ることができたから。
- ・ 分かりやすく説明されていた。
- ・ グラフが多く、わかりやすかった。
- ・ 日本人は、痩身の増加により栄養素摂取の不足があり早産が少ないにも関わらず低体重出生児が多いこと、また妊娠前の体格により児に生じるリスクが高いことがわかったから。
- ・ 健康な母体が健康な児をはぐくむことが理解できたから。
- ・ 若い女性の特長について理解した。
- ・ 体内での低栄養暴露と～のデータを見て。
- ・ 妊娠前のやせが次世代の子供の将来の健康にまで影響する可能性がある。
- ・ 知っていることが多かった。

- ・妊娠初期のやせおよび栄養不足は児の様々なリスクに繋がるため、適切な栄養素の補給とくに不足している野菜類の摂取が必要。
- ・講師の説明が分かりやすかった。
- ・若年女性の食習慣の傾向が理解できた。
- ・概ね知っている内容だった。
- ・なじみのある国民健康・栄養調査から、大規模な疫学研究まで、平易な言葉で非常にわかりやすかつたえてくださったため。
- ・わかりやすかったです。
- ・痩せの女性がエネルギー、栄養素不足の場合、糖代謝等の異常を将来的に起こす可能性がある事等が分かった。
- ・データや論文に基づいて説明があったため。
- ・データにそって、丁寧に説明して下さったから。
- ・若い女性のやせが生まれてくる子どもの健康にも影響してくることがわかった。
- ・自分が妊娠の経験がないこともあり、妊娠期の栄養についての知識が不足していると感じたため「理解出来た」とはいいがたかったです。
- ・若い女性の食生活が妊娠、出産、子どもの疾患に影響があることが理解できました。
- ・統計データを元に現代の課題を再確認することができた。基礎的な部分も再確認ができ、実務でも自信を持って提案していきたい。
- ・国民栄養調査やデータを、用いて数字で示して下さったから。
- ・"妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針"の10項目の根拠となるデータを示してのお話がわかりやすかったです。
- ・グラフが多く、読み解く時間がかかった。
- ・様々なデータを示して下さり、分かりやすい内容だった。
- ・出産妊娠を担う世代の食に関する課題と問題点が理解できました。
- ・結論がよくわからなかった。
- ・やせのままだと、胎児の成長に必要なエネルギーが母体から補うことができないため、食事摂取量をより上げなければならないこと、また、もともとの栄養素摂取のバランスが取れていないことなどで細胞を作る段階で影響が出ているのだろうということが推察できた。
- ・およそ持っている知識から、こうなりそうだなとなる研究結果の話はだいたい理解できたが、調査方法などの用語がわからないものがあり、もう少し研究のやり方について知らないといけないなと思いました。
- ・若い女性のやせがなぜ問題なのか具体的に知ることができました。
- ・見たことなかったデータも多く、勉強になった。特に最後の観察研究・介入研究で結果に差異があったことの考察が面白かった。
- ・妊娠前からの食生活がとても重要である事が理解できた。
- ・適正な妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんの長期的な健康の維持、増進に欠かせない。
- ・初めて聞く内容でしたが、若い女性の栄養状態が中高年に比べて良くないこと、将来（妊娠した時）のために、若いうちから健康的な生活習慣を送ることが大切であることなど、勉強になる内容が多くありました。
- ・妊婦対象の講義を聞く機会があまりなかったため、最新の情報が含まれる講義を聞けたため。
- ・若い女性の栄養課題はすでに30年ほど前から始まっていることを知った。

Q3 実務への活用度



Q4 Q3 の理由(内容) 56 件の回答

- ・現在の業務に深く関係する内容であったため。
- ・地域の若い方へ伝えなければならない内容だから。若い女性のやせは深刻です。
- ・女性を対象にする事が多いため。
- ・GDMの栄養指導の参考になる。
- ・業務の中で、両親学級において栄養講話をしているため、今後の講話内容等に活用できそうのため。
- ・職種が違うため。
- ・市町村管理栄養士への情報提供
- ・両親学級での栄養指導、若い世代への健康教育等で活用したい。
- ・教室での情報提供に活用出来る。
- ・妊娠出産に関係する仕事はまだないため。
- ・中高生への健康教育の際に活用できる。
- ・現在、女性への栄養指導を行っていないため。
- ・職場では活用できないが、今後の知識として伝えることはできそうだから。
- ・若年女性に関わる業務は少ないから。
- ・根拠をもって指導できると感じた。また、現状の生活とかけ離れた理想ばかりを押し進める栄養指導をしないように心がけたい。
- ・新しい情報がたくさんあった。
- ・成人の健康づくりに関与していないため。
- ・日常業務では対象者のライフステージが異なるが、地域活動やプライベートで活用できる。
- ・成長期のうちからしっかりと食べる習慣をつけることの必要性を理解したため。
- ・痩せ願望があり食事の摂取量が少ない女兒に対して、しっかりと食事を取ることが将来のリスクを減らすことにつながると根拠を示しながら説明できそうだから。
- ・私自身、妊娠出産をしたことがないため経験則での栄養に寄り添えない。だからこそ、正しい確かな知識が必要だった。体重増加が理想値でなくても児の体重へは個人差が大きく存在すること、一律のアドバイスでは十分ではないことが理解でき、今後の業務に活用したいと思えたから。
- ・高校生や働き世代への啓発に活用したい。
- ・若年女性への健康教育へ活用できそう。
- ・若い女性に直接接する機会は少ないが、親世代への啓発で、間接的に働きかけることは可能と思う。
- ・現在は妊娠期に関与しない業務のため。
- ・母子保健に係る場もあるため、そこで活用できる。

- ・エビデンスが参考になった。
- ・妊産婦教室等での葉酸サプリメントのアドバイスに活用できるから。
- ・初産婦への妊娠前での介入は難しさがありますが、経産婦への次の妊娠に向けた支援はできそうです。子どもを含め、家族全体で望ましい食生活を実践することを支援することが、結果的に母親の健康づくりにもつながると思いました。
- ・業務をやれば活用できる。
- ・女性の健康は女性だけの問題ではないことを、エビデンスをもって伝えることができると思います。
- ・関係職種にも伝えたい。
- ・中学校に勤務しているので、今の食習慣が自分だけでなく、自分の将来の子どもにまで影響を及ぼすことを伝えたいと思ったから。
- ・野菜や果物等の栄養素の摂取割合に対する寄与率やカルシウムが不足しないようにするには食事の質自体を考えるのが大事といったポイントは若年女性だけでなく、児童生徒にも伝えられるポイントだと思ったから。
- ・保護者や子供たちに話をしていきたいと思ったから。
- ・生まれてくる子どもの健康に影響があることは理解できたが、どのような場面で対象者に伝えると効果的か知りたい。
- ・現在小学校に勤務していますが、中学校に勤務する可能性もあり、若い女性の範疇に、児童生徒も含まれると考えます。「やせ志向」は、彼女らが将来、子どもを授かる際にデメリットとして影響すること、その具体的な数値などが示されていたので、活用できると考えました。
- ・ここ最近、極端に痩せている方が多いと感じています。高校生、大学生に関わる事業の際に活用したいと思います。
- ・食欲不振や拒食の方との関わりも多く、一括りに痩せと言っても難度の高い課題と思っています。今回学んだ事を今後の栄養指導などで活用していきたいです。
- ・健康日本21（第3次）との関連をもう少し詳しくお話いただけたら、より一層よかった。
- ・安産教室で妊婦への栄養講話を担当しているため。
- ・安産教室などに従事しているため。
- ・業務上では、対象が異なるため。
- ・妊娠前の女性にも、適切な栄養摂取が行われることが重要であることを、改めて理解することができた。
- ・義務教育における指導に取り入れたい。
- ・区の安産教室での栄養指導に生かしたい。
- ・妊産婦や産院の指導に活用
- ・小児期のうちから、必要な量を摂取するというのを身に付けさせたい。
- ・小中学生を対象として働いていて、昨今の給食の残食の様子や子どもたちの嗜好、痩せ願望を知っていると、将来の母となる子どもたちへの支援をどのようにするべきか考えさせられました。
- ・勤務している学校でも、やせの女子児童が何人かいるのが気になっていたため。
- ・保育士養成で学ぶ学生に栄養学を教える機会があるため。
- ・只今、事業で妊婦さんへの個別指導を行っています。バランスの大切さや、揃え方を参考にお伝えして行きたいと思います。
- ・小学生高学年女子でもやせの子が一定数いるので、個別指導に活用できそうです。
- ・現在は小学生を対象に仕事をしているので、今回の講義内容を仕事に活かすことは難しいと感じました。
- ・今後安産教室の講話の際に役立つと思ったから。
- ・若い女性だけでなく、他の世代にも影響のある栄養課題であるため。

Q5 本日の研修会に対するご意見や感想、質問等 43 件の回答

- ・ありがとうございました。
- ・新しい知識を取り入れることができました。期間内に再度学びたいと思います。どうもありがとうございました。
- ・若い方へどうやって伝えるか やはり学生さんへ伝えるのが良いかと思いますがうまく繋がれない。
- ・栄養についての日本の現状を改めて知る機会となりました。
- ・今回のように、オンラインで、また受講期間が1週間程度あると受講しやすいです。ありがとうございました。
- ・国民健康・栄養調査の解説から始まり各種研究結果の説明が丁寧で、とても分かりやすかったです。
- ・ガイド等の認知度を上げ、かつ活用につながるようにするにはどうしたら良いのか課題だと感じた。
- ・データからの説明で理解しやすかった。
- ・わかりやすかったです。
- ・国民健康・栄養調査の結果についての説明もわかりやすく、若い世代の食生活の課題が把握できてよかった。
- ・少子化問題も含め、若い女性のやせの傾向によるリスクなど、改善していかなければならないことが多いと思った。
- ・食塩摂取量を減らしても妊娠高血圧患者の血圧が下がるとは限らないという点が驚きでした。
- ・とてもわかりやすく、現代の問題点や今までの経緯などきめ細かく説明されていた。
- ・基礎から勉強できて良かった。
- ・もう少し、健康に及ぼす影響についてのお話やデータを知りたかったです。
- ・特別な支援を要する児童生徒が増えている背景にもかかわる可能性があるなので、そのことも学んでみたい。そして生まれてくる子のリスクを減らせるように小中学生の内から食事の大切さをしっかりと伝えていきたい。
- ・若い女性の痩せの根本理由(拒食や行動理由等)にアプローチする内容かと思っていましたが『妊産婦のための食事ガイドライン』を解説いただく内容で、産婦人科系に普段全く触れない私にとっても、非常に勉強になった。根拠データの解説が分かりやすかった。
- ・沢山のデータのご提供ありがとうございました。
- ・プレコンセプションケアが注目されており、改めて学ばせていただきました。
- ・今時のテーマで参考になりました。
- ・「やせ」の問題だけではなく、不足しがちなビタミンやミネラル、さらに妊娠高血圧に至るまで、女性の健康と次世代の健康に関する課題についてもご提示いただき、大変参考になりました。「オランダの冬」の追跡調査は、本当に印象的でした。ありがとうございました。
- ・2週間くらいの期間だとありがたいです。
- ・最新のデータ等をわかりやすく解説していただき、大変勉強になりました。若年女性のやせがどのような影響をもたらすのか、生体内の機序や食習慣、栄養状態、将来の健康状態の傾向など、このテーマについての研究がどんどん更新されていることがよけわかりました。
- ・根拠が示されていたので、納得して学ぶことができました。とても勉強になりました。
- ・とても理解しやすい研修会でした。児童生徒への食事支援・指導に役立てたいです。
- ・それぞれの栄養素の機能説明は、特に必要はないかもしれませんが、(復習にはなりましたが)それよりも、それらの栄養素が、どのくらい必要量から不足しているのかを、先に伝えてもらうとよいのではないのでしょうか？
- ・健康食品を利用している人が多いということですが、(サプリ以外の)具体例が知りたかったです。幅広いものだし、若い人はどのようなものを利用しているのか知らないのです。
- ・特になし

- ・若い世代への健康教育の大切さがわかりましたが難しさを感じています。
- ・とても勉強になる講習会だったと思います。
- ・20～30代の若い女性の食事摂取・栄養摂取の現状が良くわかりました。
- ・妊婦のやせは、早産や乳児死亡の危険因子であるだけでなく、成人後の循環器疾患や糖尿病発症のリスクがある事には危機を感じ、妊婦の栄養指導に関わる身としては、多くの方に伝えていきたいと感じた。
- ・気になっていたテーマだった。
- ・標題のインパクトと内容の普遍的なところのギャップがあり、もう少し踏み込んだ話が聞けるのかな？と思っていましたが（失礼ですみません）、割と管理栄養士にとって「当たり前」と感じられるところが今の若い女性の痩せ願望と相反しているのかもしれないなあと感じました。個人的に体感したところでは、授乳期の尋常でない食欲と水分の必要性、体力の消耗と、授乳期が終わった時の食欲のしぼみ方は、人間ってすごいなと思わされました。
- ・質問はありません。ありがとうございました。
- ・「妊娠前」からはじめる妊産婦のための食生活指針については、改定された経緯や内容などは知っていたが、それらと関連する各種疫学研究については十分に抑えられていなかったので、学びが多かった。前述の内容に加え、主食・主菜・副菜のそろった食事と栄養バランスに関する研究など、私が知っていた系統的レビューには載っていなかった研究も知ることができ参考になった。
- ・若年女性、妊娠に関連する知見のアップデートができてとてもよかったです。
- ・大変有意義な時間でした。ありがとうございました。
- ・お話も資料もわかりやすかったです。ありがとうございました。
- ・若い年代への栄養教育の重要性を再確認できた。
- ・日頃なかなか聞く機会のない分野でしたが、講義内容と同じ資料を付けていただけたので、大変ありがたかったです。
- ・妊婦に関する講義が聞きたいと思っていたため、とてもタイムリーで良かった。
- ・わかりやすかったです。

Q6 今後の公衆衛生事業部が担当する研修会への希望(テーマ・講師など)

- ・乳幼児についてお願いできると助かります。
- ・間違ったスポーツ栄養をどう解決するか
- ・今回のような女性を対象とした内容
- ・公衆衛生に係るエビデンスや文献の扱い方、探し方等について
- ・最新の情報が知りたい
- ・最新の情報
- ・若年男性の食事摂取と健康課題について
- ・今回の研修を踏まえ、若い世代にどのような指導をすればよいか、現状、事例、活用できるツールがあれば知りたい。
- ・減塩対策の塩分摂取の具体的な取り組みなど
- ・肥満や糖尿病疾患のある成人男性への効果的な指導方法について
- ・今回のように日常業務対象者と異なるライフステージのトピックスが基礎から学べる内容だと次回も学習したいと思う。
- ・食中毒予防・防止
- ・科学的な根拠に基づく栄養指導
- ・こどもの発達障害に対する栄養・食支援

- ・今回のテーマを更に深掘りした内容
- ・食品にかかる価格と健康について（安くても健康な食事とは）、村山伸子先生や小島唯先生、環境と健康な食事の両立について、林芙美先生
- ・食事バランスガイドの現在の利用のされ方を知りたいです。あまり見かけない印象ですが、積極的に使われているのでしょうか？
- ・摂食障害（過食、拒食）、メンタルと食生活
- ・蛋白質補給と活動の組み合わせ方（特定保健指導や外来の肥満者指導で活用したいです。生化学、生理学、代謝も含め。）、健診施設での健康教育に取り入れられそうなこと（自施設ではここ数年はフレイル、サルコペニア関係が続いています）、スマートミールについて
- ・時間栄養学
- ・特定保健指導
- ・乳幼児の偏食についての講義（大山牧子先生）・食べない・嘔むことが苦手な乳幼児について、歯科医の見地からの講義（向井恵美先生）
- ・若年男性の食に関する意識や、日常的な調理技術がどの程度身につけているのかについて興味があります。
- ・特保、機能性栄養食品 etc 制度について、それらの食品の安全性やデータの見方、選び方などについて管理栄養士として知っておくべきこと
- ・特記事項ありません。なんでも受講します。
- ・サプリメントの摂り方