



出雲圏域栄養士会研修

健康づくりは、
ひとづくり・まちづくり

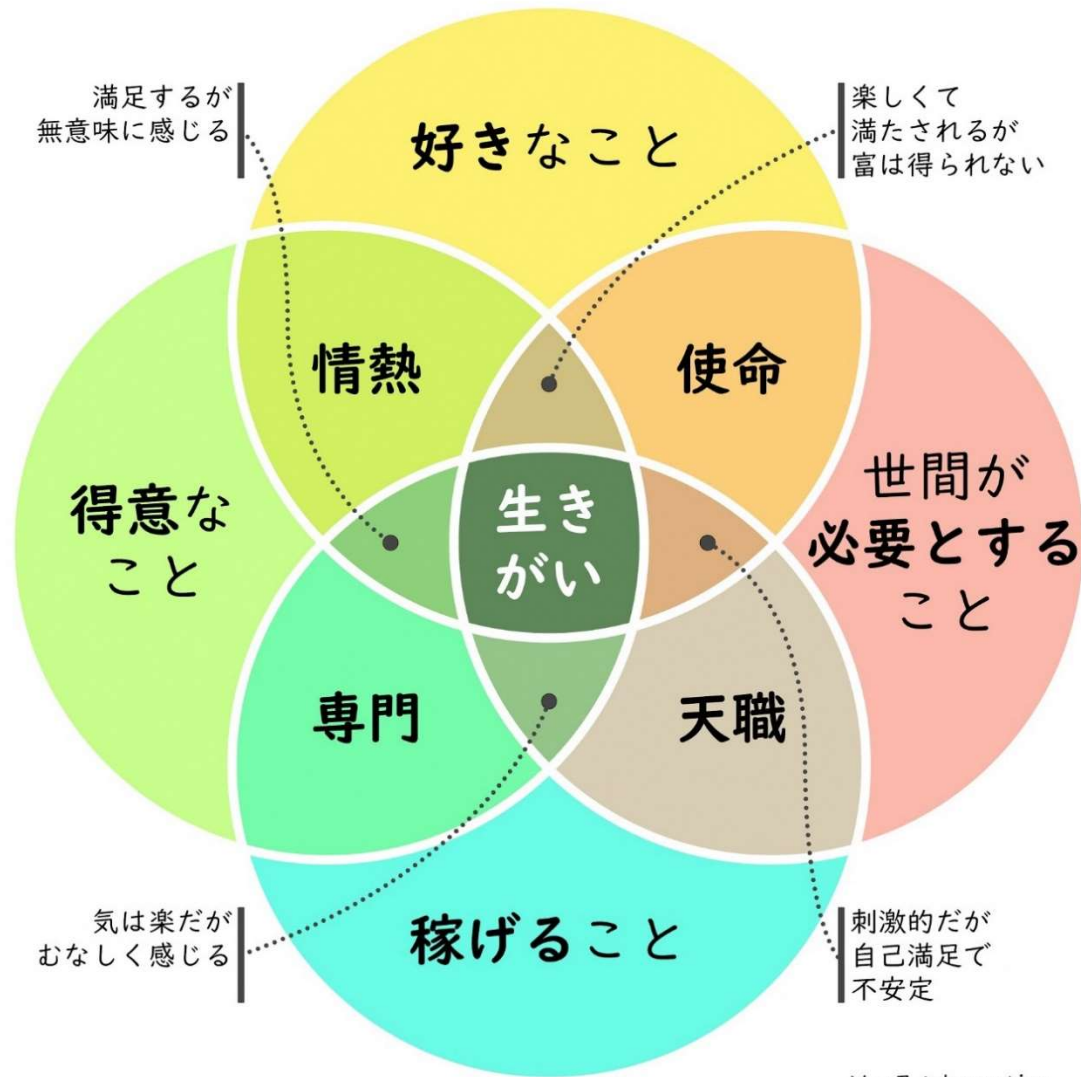
出雲保健所
中本 稔

E-mail nakamoto-minoru@pref.shimane.lg.jp

栄養士に期待する

- 健康づくりは何をめざすのか
- 健康な習慣を身につけるには？
- 栄養士に期待する

生きがいとは何か



ソース：dreamstime

元画像：TORONTO STAR GRAPHIC

日本語化：@masagool

ある日のデザート



食は楽しいもの

- 栄養士・管理栄養士の資格を取ろうと思ったのは？
- 栄養士に問いたい
「食は楽しい？ 栄養士の仕事は楽しい？」

「中本さんち」ホームページ

<http://jn4sng.eco.coocan.jp/yhp/phn200912.html#syoku>

食育とは？

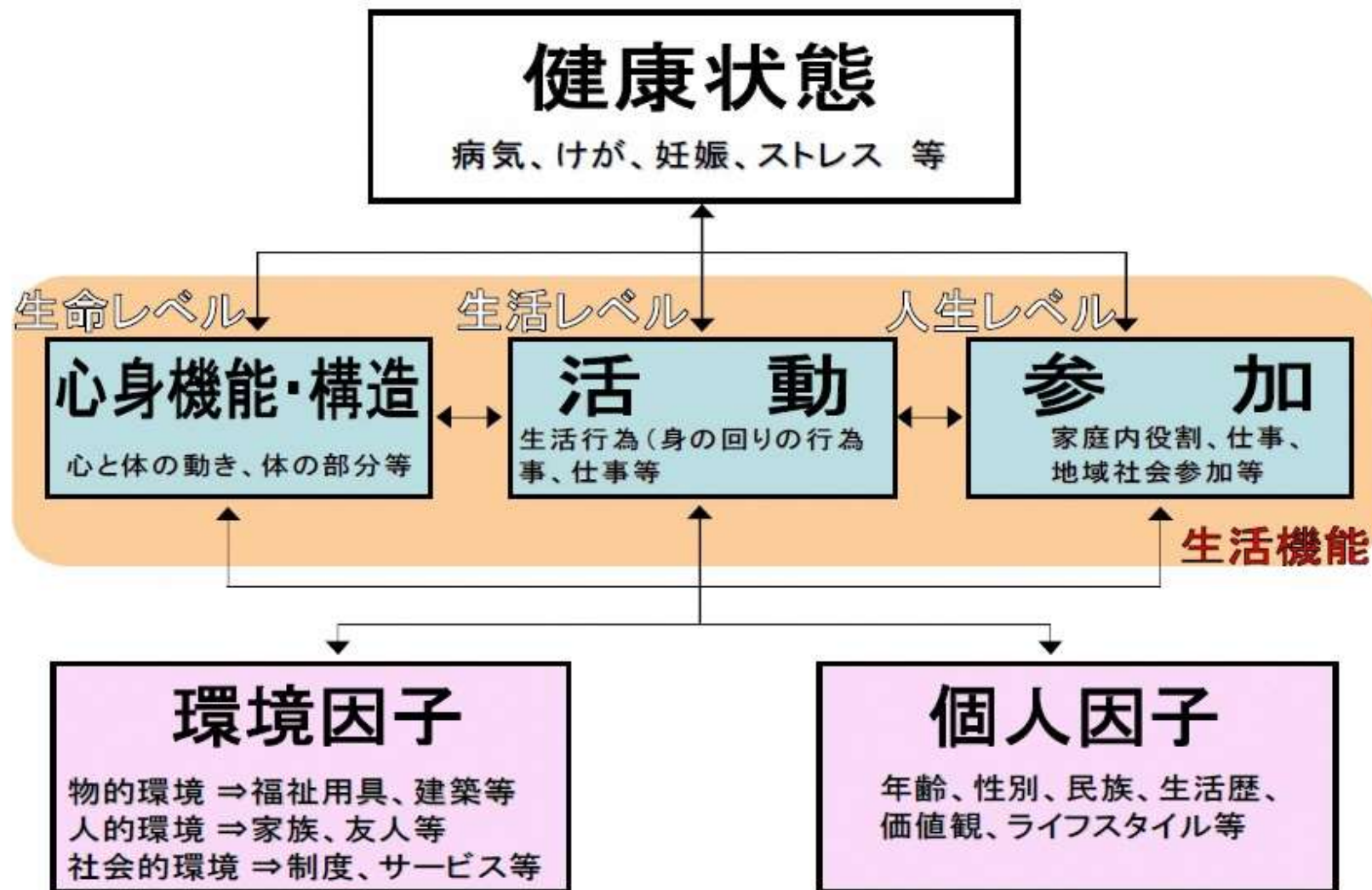
生涯にわたって健全な心身をつちかい、豊かな人間性をはぐくむ

食生活指針(2016年6月改定)

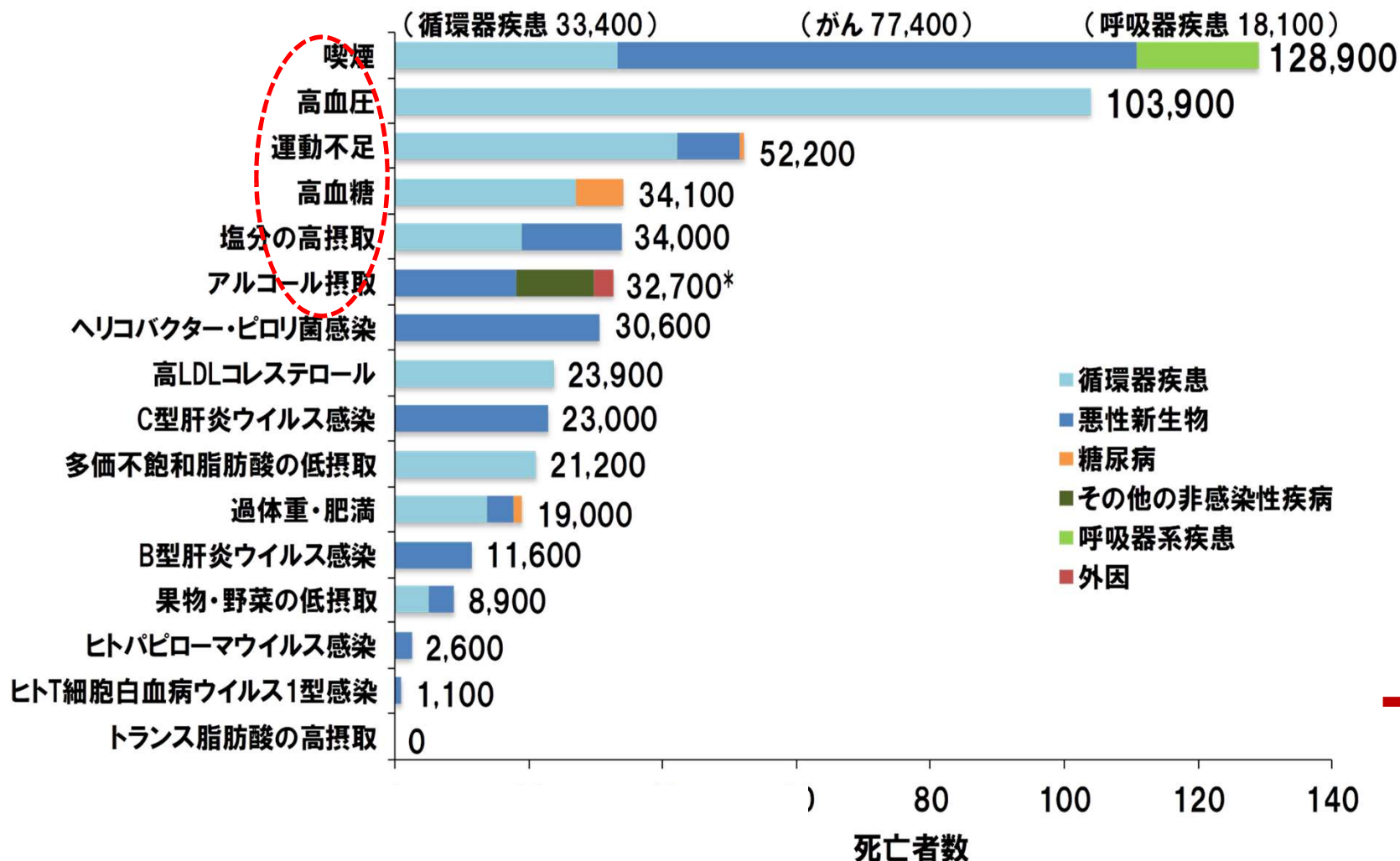
- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事はリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直して見ましょう。

健康の定義

生活機能モデル ICF(WHO)



わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数－男女計（2007年）



* アルコール摂取は、循環器疾患死亡に2,000人、糖尿病死亡に100人の予防効果か推計値として報告されているが、図には含めていない。

しなやかな血管は、特定健診から

あなたの血管はどの段階？

まず、あなたの数値を下の表を欄に入れてみましょう。
それぞれの検査結果「正常値」「特定保健指導対象」「医療対象」のどこに該当するのか確認しましょう。

項目		あなたの数値	正常値	特定保健指導対象	医療対象
肥満	腹囲		男性85cm未満 女性90cm未満	男性 85cm以上 女性 90cm以上	
	BMI		BMI 25未満	BMI 25以上	
脂質	中性脂肪		150mg/dl未満	150～299mg/dl	300mg/dl以上
	HDL		40mg/dl以上	35～39mg/dl	34mg/dl以上
	(LDL)		119mg/dl以下	120～139mg/dl	140mg/dl以上
血圧	収縮期血圧		130mmHg未満	130～139mmHg	140mmHg以上
	拡張期血圧		85mmHg未満	85～89mmHg	90mmHg以上
血糖	空腹時血糖		99mg/dl以下	100～125mg/dl	126mg/dl以上
	HbA1c		5.9%以下	6.0～6.4%	6.5%以上
	(随時血糖)		139mg/dl	140～199mg/dl	200mg/dl以上
喫煙	たばこ		吸わない	吸う	

血管への影響
動脈硬化の危険因子

要注意

虚血性心疾患
脳血管疾患
糖尿病合併症

() 内は参考地

しなやかなところで、続ける

栄養士に期待する

- 健康づくりは何をめざすのか
- 健康な習慣を身につけるには？
- 栄養士に期待する

食べることが習慣となるには何が大事？

(今日の献立？ 食材選び？ 食習慣を確立するには？)

- おいしい
- 健康につながる、バランスがいい、味付けメリハリ
- 元気や体力につながる
- 嗜好に合う(好きなもの) ←→ 嫌いなものは食べない
- お手軽な価格 (サイフの中を考慮?) 給料日と相談
- お手軽な調理時間 (レンジでチン) 作り置き
- 習慣になっていて、これを食べないと1日が始まらない
- 組み合わせ「頂き物と一緒に」、回転食「昨日食べたから別物」
- 大切な人(子ども・孫、連れ合い)が喜ぶもの
- 見映え「映える」、色合い
- 旬のもの「これを食べないと夏気分にならない」
- TVでお勧めされたもの「ためしてガッテン」
- 計画された献立にあったもの
- 口に入れる・噛む・飲み込むことができるもの
←→ できないものは食べない
- 近くにお店がある、そのお店で売られている

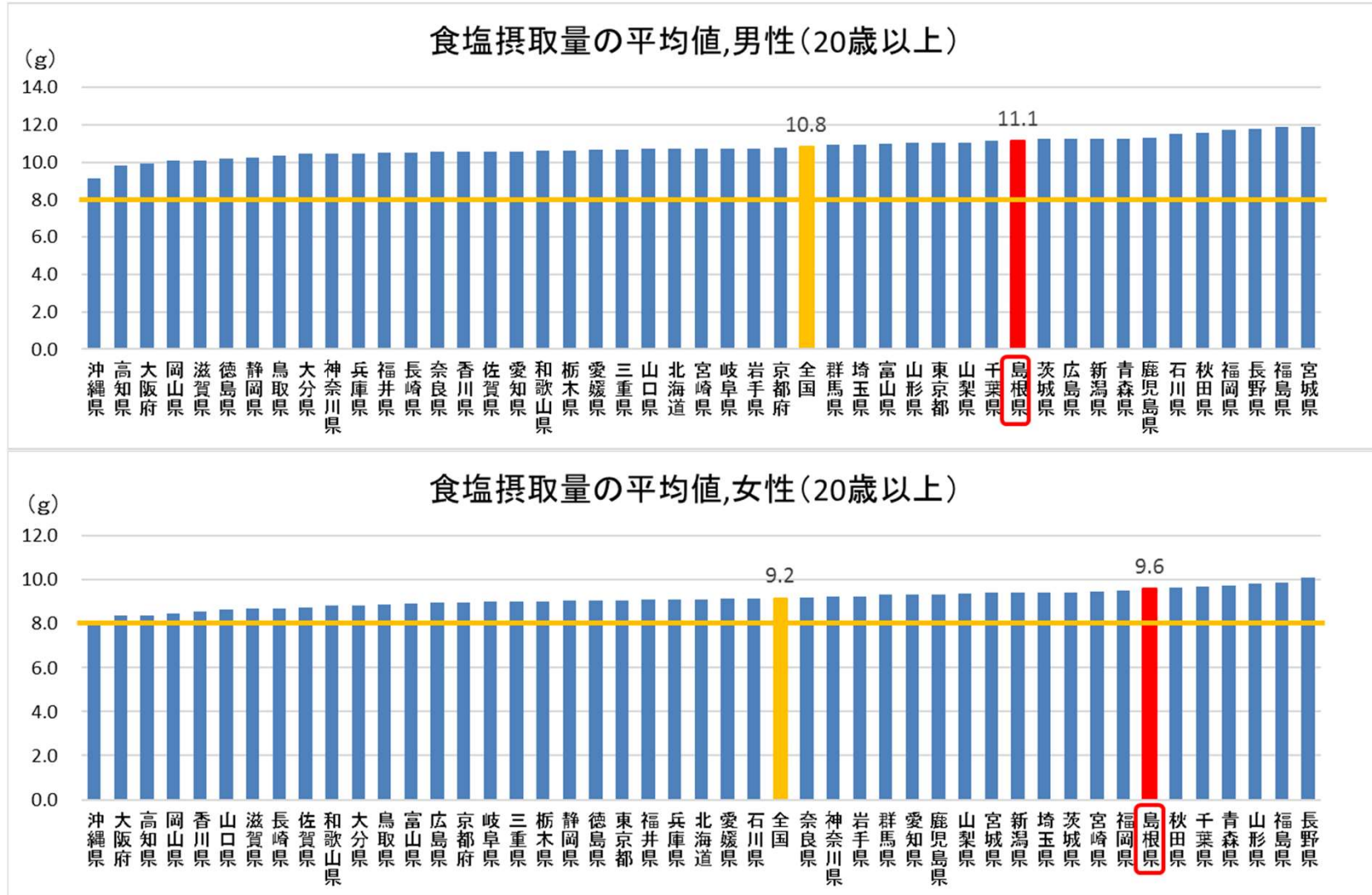
食事摂取基準(2020)

ナトリウムmg/日 ()は食塩相当量g/日

	男性		女性	
• 年齢	推定平均必要量	目標量	推定平均必要量	目標量
• 18-29	600(1.5)	(7.5未満)	600(1.5)	(6.5未満)
• 30-49	600(1.5)	(7.5未満)	600(1.5)	(6.5未満)
• 50-64	600(1.5)	(7.5未満)	600(1.5)	(6.5未満)
• 65-74	600(1.5)	(7.5未満)	600(1.5)	(6.5未満)
• 75以上	600(1.5)	(7.5未満)	600(1.5)	(6.5未満)

高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は、**男女とも6.0g/日未満**とした。

H28国民健康調査 食塩摂取



時代とともに変わる？ 妊婦への体重目標(2021)

妊娠前の体格

	18.5未満	18.5-25.0	25.0-30.0	30.0—
現在*	9-12kg	7-12kg	(個別対応)	
学会案	12-15kg	10-13kg	7-10kg	5kg

* 健やか親子計画(2006)

食事摂取基準(2020)

たんぱく質

- フレイル・サルコペニアの発症予防
65歳以上 $1.0\text{g}/\text{kg}$ 体重/日～
一方で、
フレイル・サルコペニア患者への介入
高たんぱく食による改善等は明らかでない
- CKD（慢性腎臓病）の病状進行予防
 $\sim 0.8\text{g}/\text{kg}$ 体重/日

がんを防ぐ新12か条

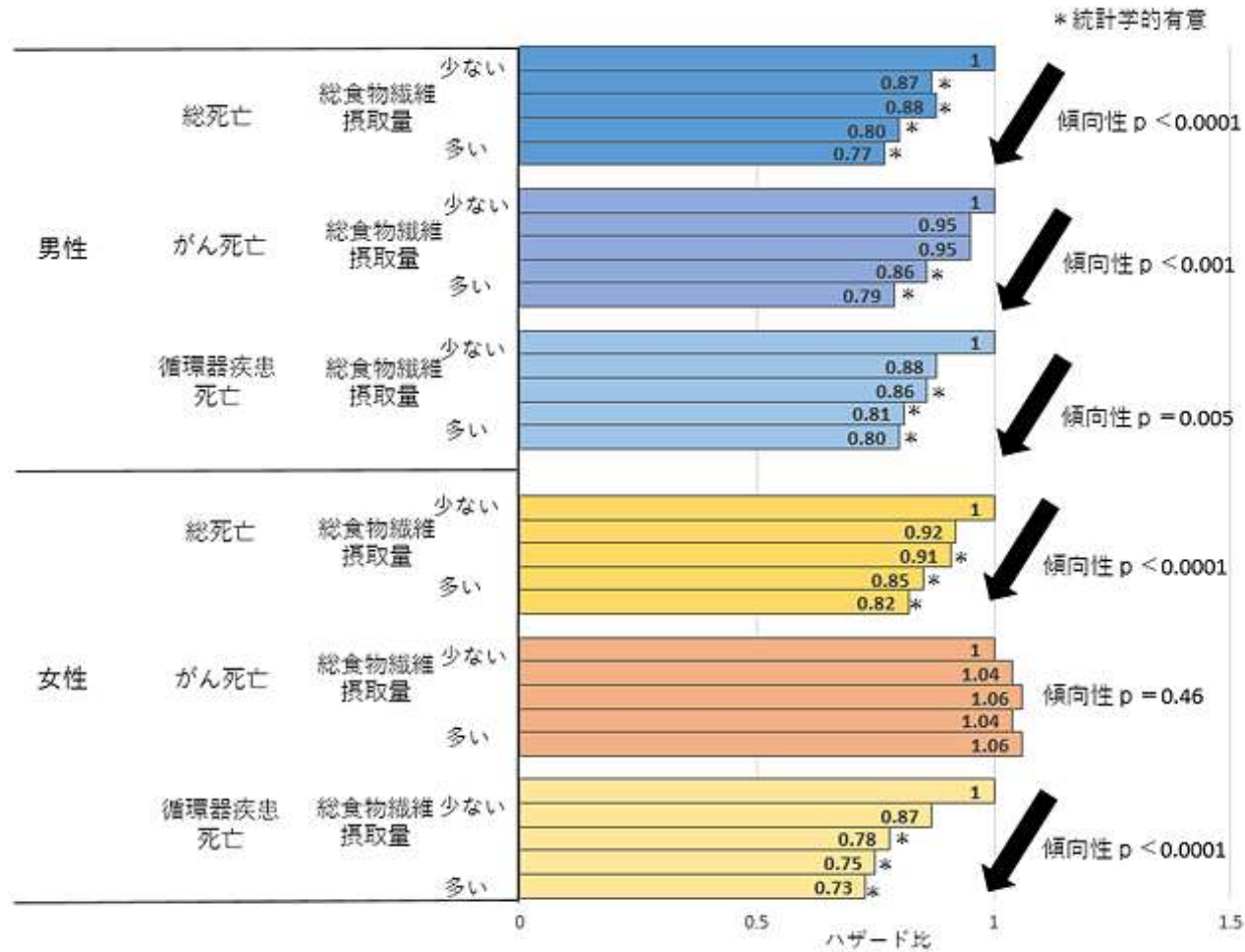
(がん研究振興財団、2011年)

- 1 たばこはすわない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は豊富に
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから



多目的コホート研究(JPHC)

<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8484.html>

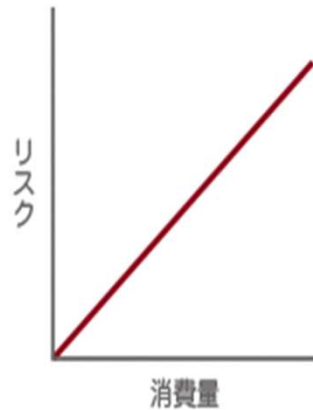


食物繊維を取ると、がんや循環器疾患の予防につながる

「適正な」飲酒量はない！

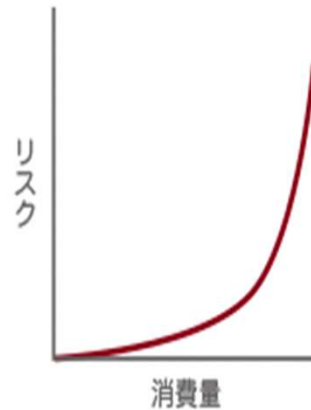
～酒を飲むときは、リスクを考えましょう～

(a) 高血圧・脂質異常症・脳出血・乳がんなど



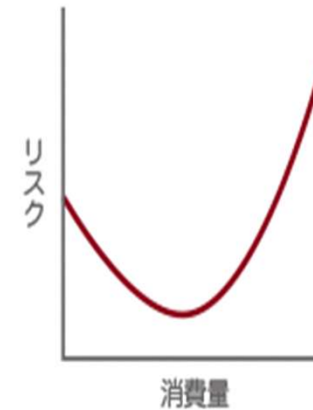
飲酒量とリスク
が比例する

(b) 肝硬変



飲酒量が多くなると、
急激にリスクが高まる

(c) 虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病など



少量飲酒者の
リスクが低い

健康づくりへのヒント

○毎日、「健康」「幸せ」と思える時間を持つ。

日常の中で**体調変化**に気がつくこと大事

長時間労働は、自身や周囲への気遣い↓

○しなやかなところは余裕から

「この話は、私に関係あることか？」

○身体が動くことに感謝して、**歩く**。

歩いて「息切れ」確認、駐車場は遠くに。

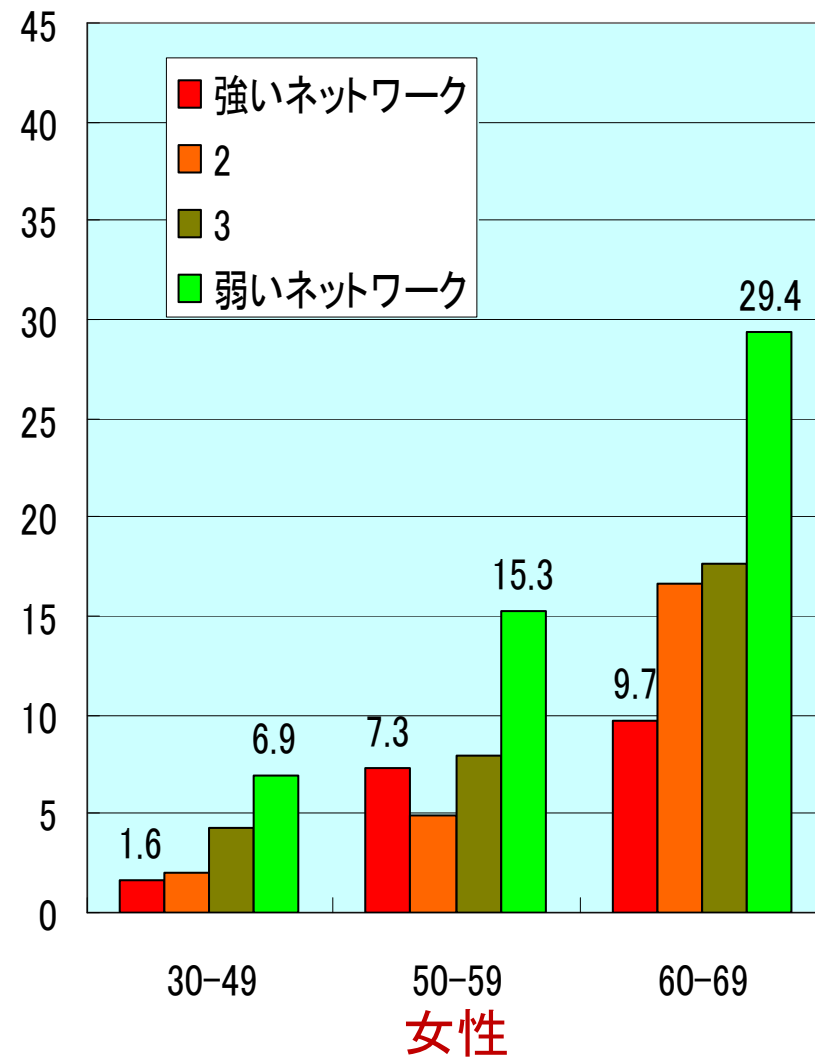
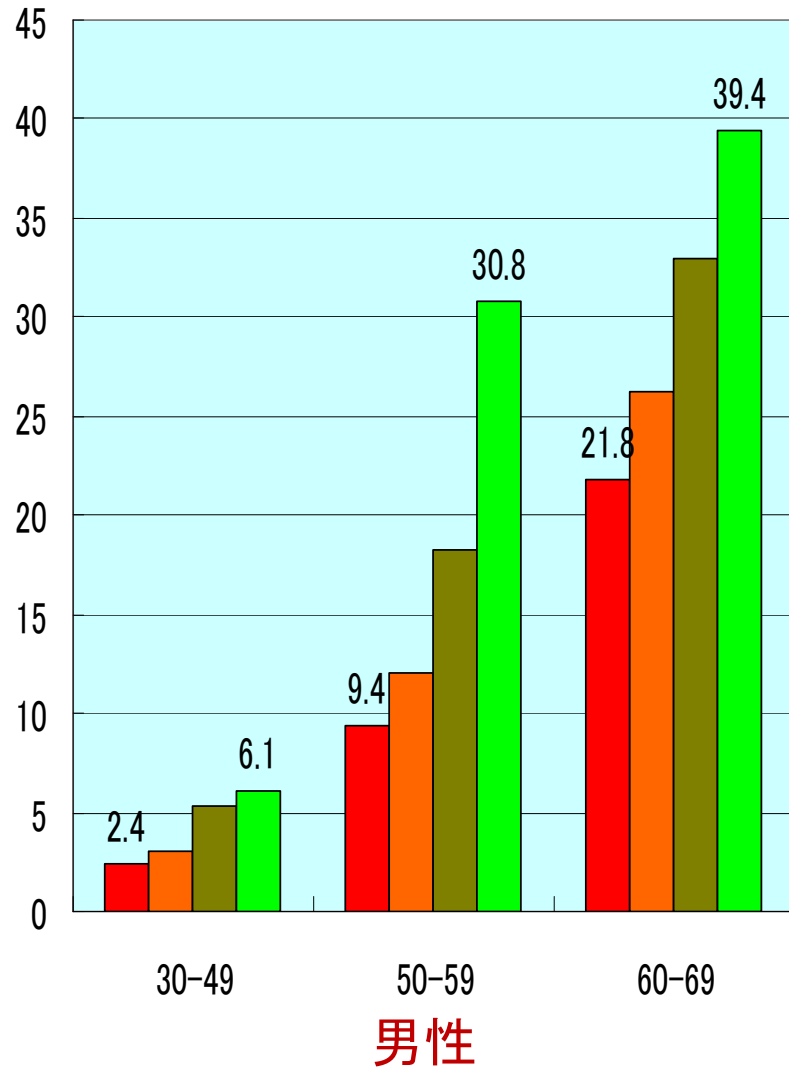
○**禁煙**、血圧・血糖・脂質の管理は、

しなやかな**血管**の基本。減塩や野菜も。

○お酒は飲まないか、2日に1合。



社会的ネットワーク指標別に見た性別年齢別死亡率 (Berkman&Syme 1979)

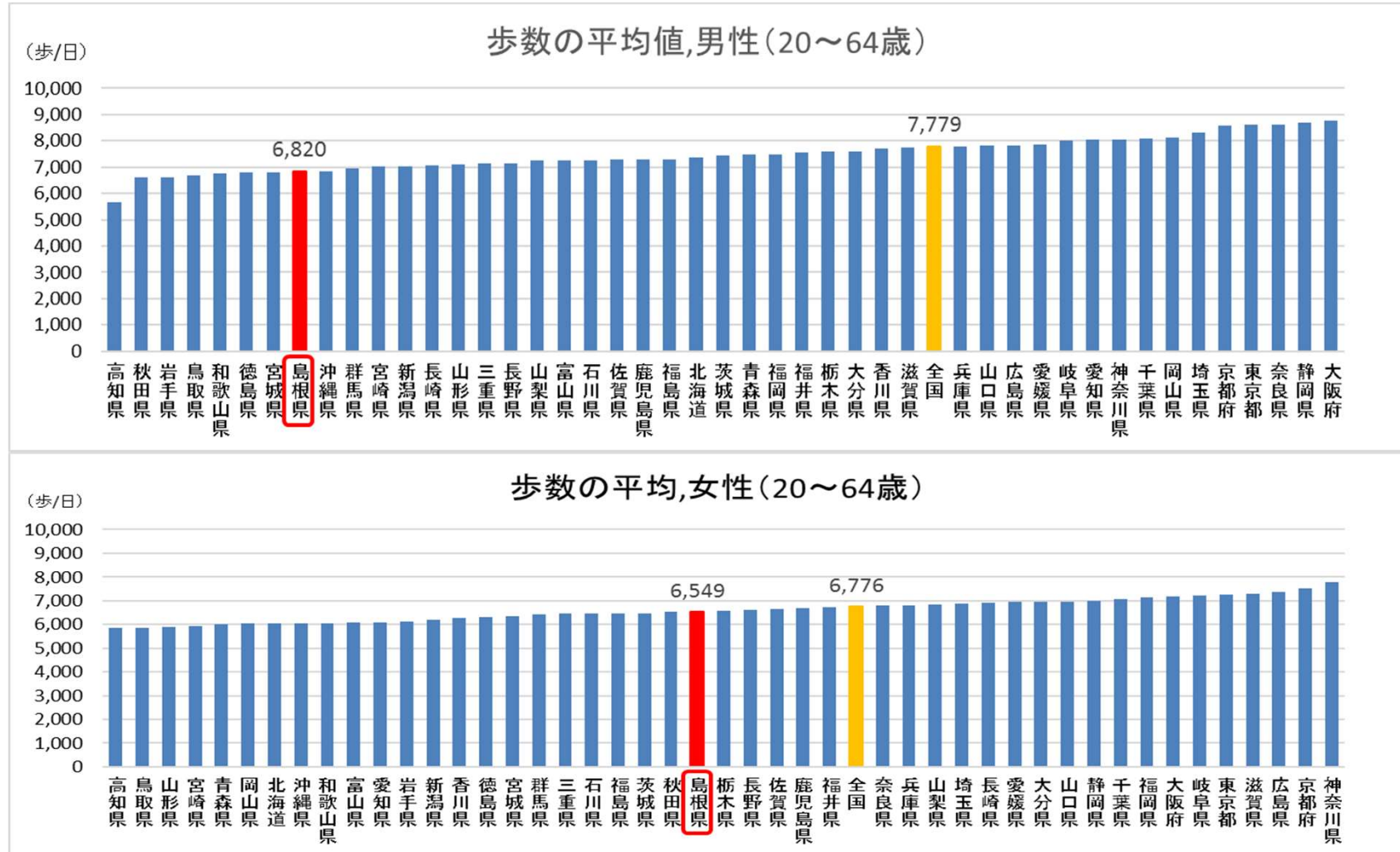


あなたの身のまわりに
次のような人々がいらっしゃいますか？
(当てはまるすべてに○を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人

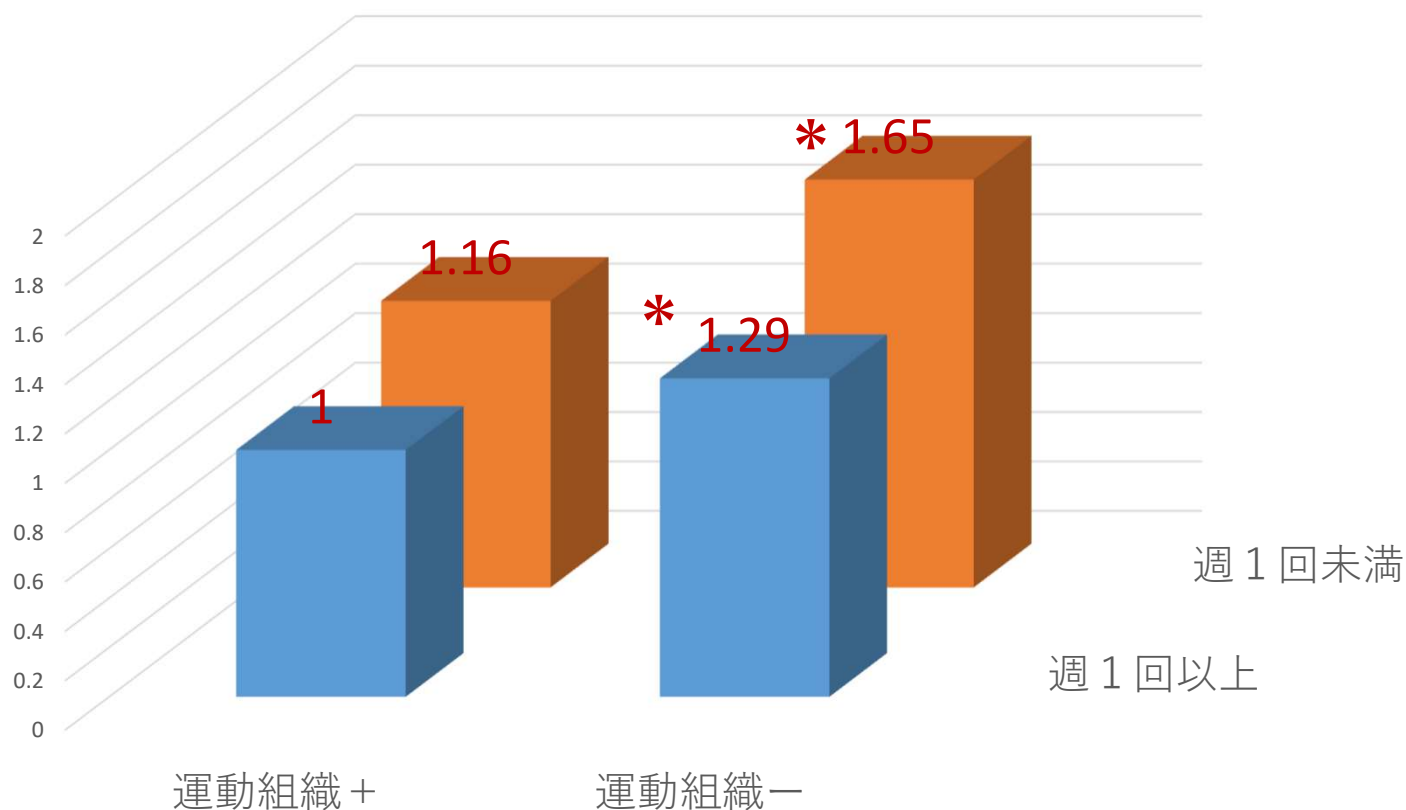
(三重県民1万人アンケートから)

H28国民栄養調査 歩数



運動は、一人より**仲間**と行くと 要介護状態を予防できる

運動と要介護リスク（JAGES n=11581, 4年観察）

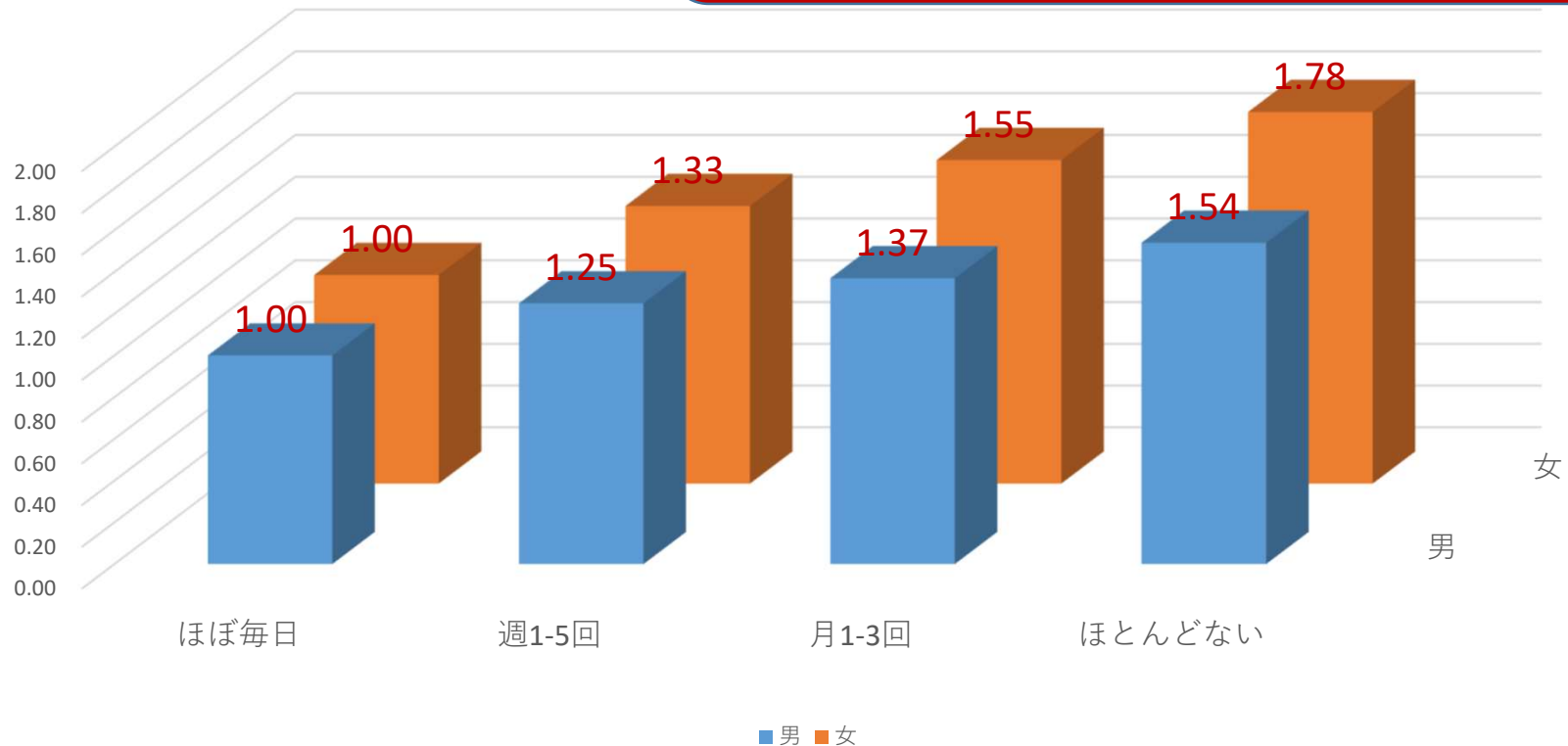


笑いは、自覚的健康感を高める JAGES研究

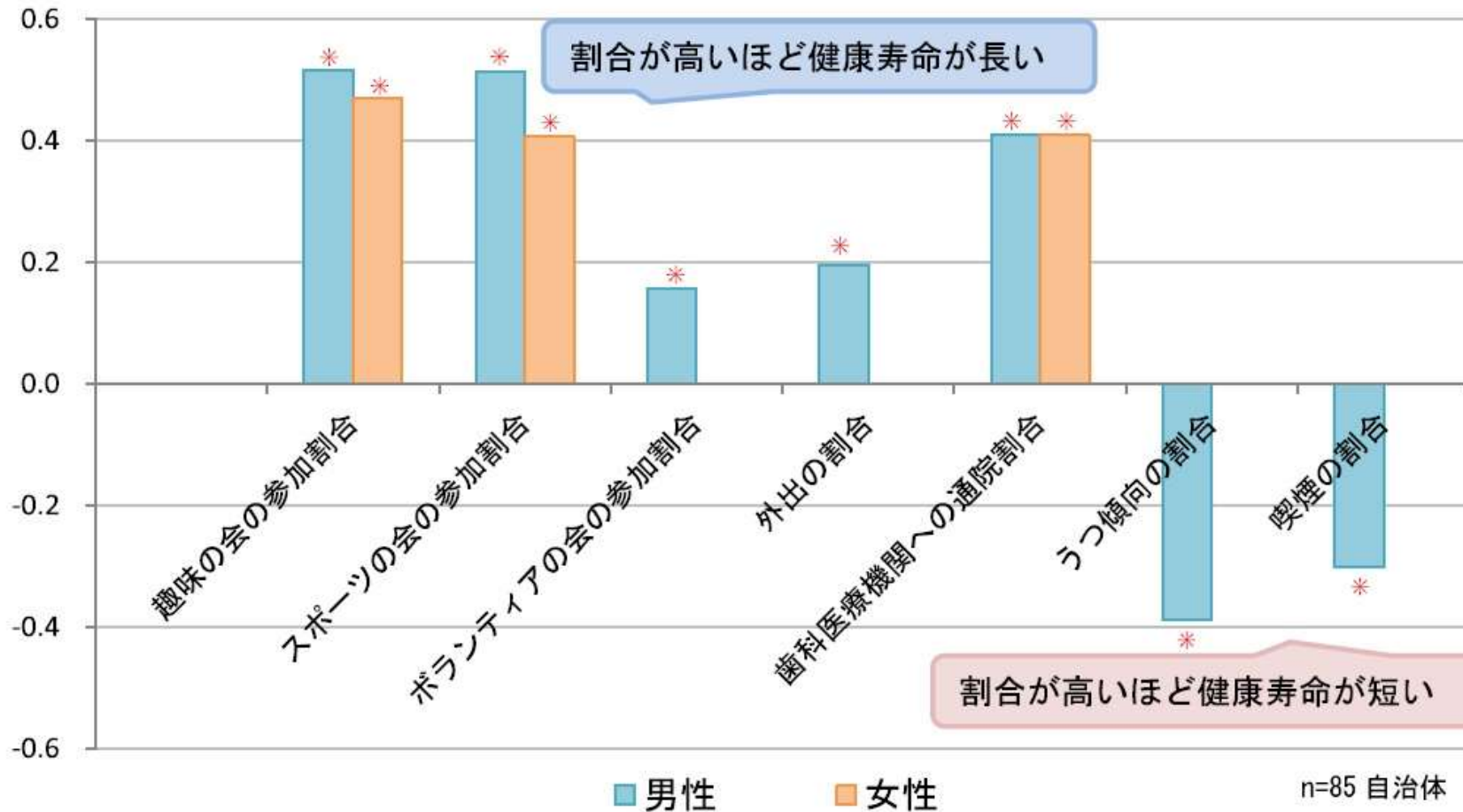
あなたは、
どこで笑う？

笑いの

通いの場は、笑いの場ですね



健康寿命と高齢者の生活要因との関連



※ 上記の値は、重回帰分析の標準化回帰係数（* 有意差がみられた値のみ）を示しています。値が大きいほど関連が強いことを意味します。

日本の認知症発症の要因 JAGES研究（高杉ら 2020）

個人が持つ要因

生物学要因

口腔
(残存歯数)

食事・栄養
(日本食、
牛乳・乳製品、
緑茶等)

運動
(歩行時間・
歩行速度)

心理要因

**心理・
精神的健康**
(うつなし
等)

睡眠

社会・環境 要因

**認知活動
趣味**

**社会参加
社会関係
ソーシャル・ネット**

**社会経済的
地位**

社会環境が 持つ要因

**住宅
建造環境**
(食料品店への
アクセス)

**社会参加
しやすい
環境**

行政がめざすもの

絶対多数の絶対幸福

「他人より幸せ」ではなく、「皆が幸せ」
「格差社会」は相対的ものだけど、
できるだけ「皆が幸せ」な地域をめざしたい。

- 仕事＝公務は、「まちづくり」の施策・事業
行政は、自助への支援、共助への支援
(特定健診、がん検診) (通いの場、コミセン活動)
- Outcomeは、「このまちに住んでいて幸せ！」
「いいまちだなあ」「いつまでもこのまちで暮らしたい」

そもそも幸福ってなんでしょう

「生きがい」は一人ひとり「みんなちがってみんないい」
個別だけではなく、家族や地域の「幸福」も必須

栄養士に期待する

- 健康づくりは何をめざすのか
- 健康な習慣を身につけるには？
- 栄養士に期待する

ワクチンの話

ワクチンの効用 = “感染後の重症化予防”
発症を抑える (集団) 地域の免疫
症状を抑える (個) 症状緩和
死亡をなくす
後遺症を抑える
これらすべて「ウイルスが体内に入って」

ワクチン接種の副反応

注射部位の症状 初回と2回目

全身の免疫による発熱、

接種直後に重篤なアナフィラキシー

既存疾患との関係？

妊婦接種による胎児への影響？

ワクチン接種のあとも、感染予防！

ワクチンを受けた後も、マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。

ワクチンを受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、他の方への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを受けた方も受けていない方も、共に社会生活を営んでいくことになります。

このため、皆さまに感染予防対策を継続していただくようお願いします。

具体的には、「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行などをお願いします。

(厚労省 ワクチン説明書からの引用)

ワクチンを接種しても 安心してはいけません！

手洗い・マスクは、身体にウイルスを入れない予防

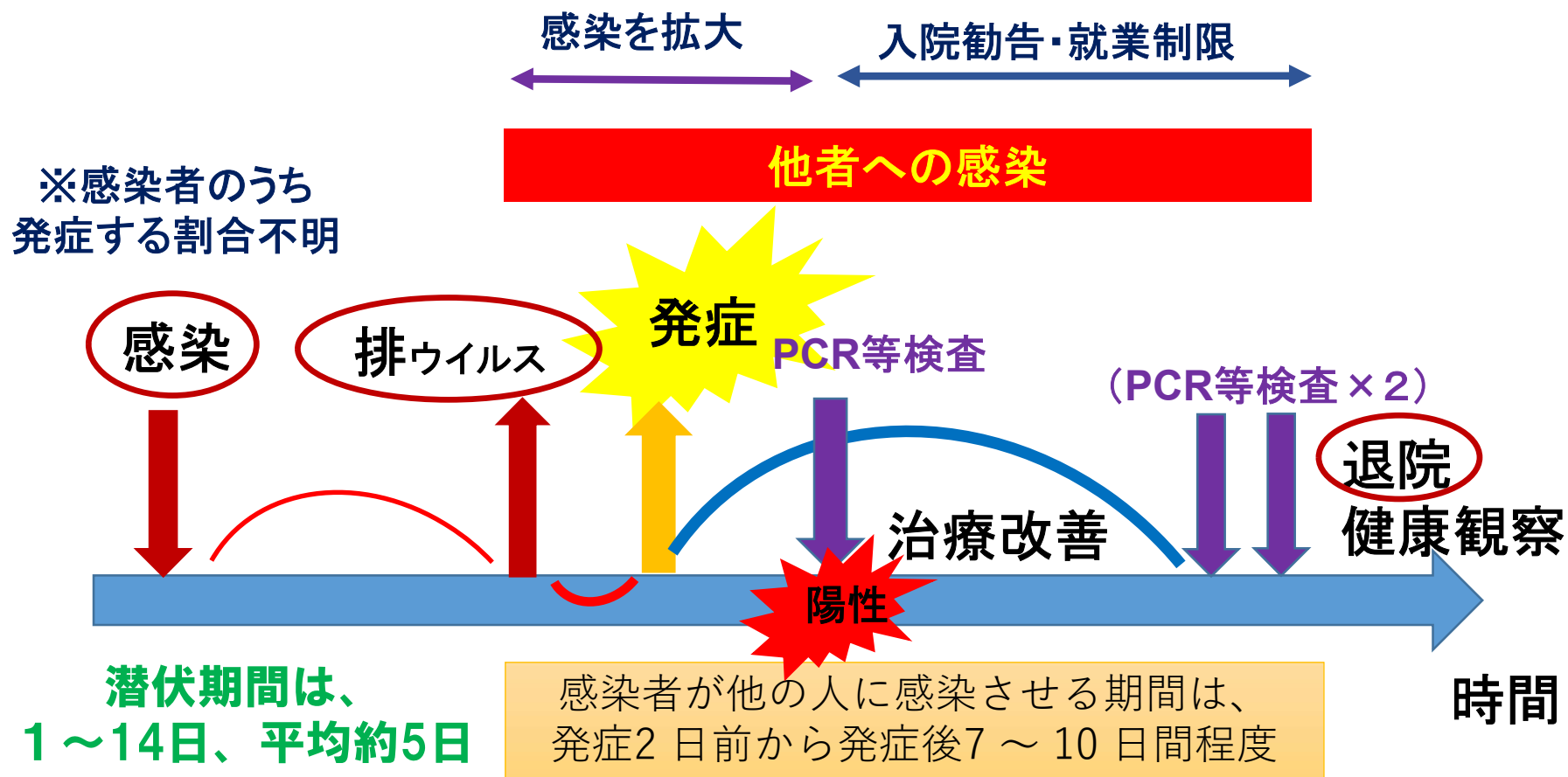
ワクチンは、身体に入ったウイルスをやっつける予防

ワクチンを打たない・打てないという選択をするひとのためにも、

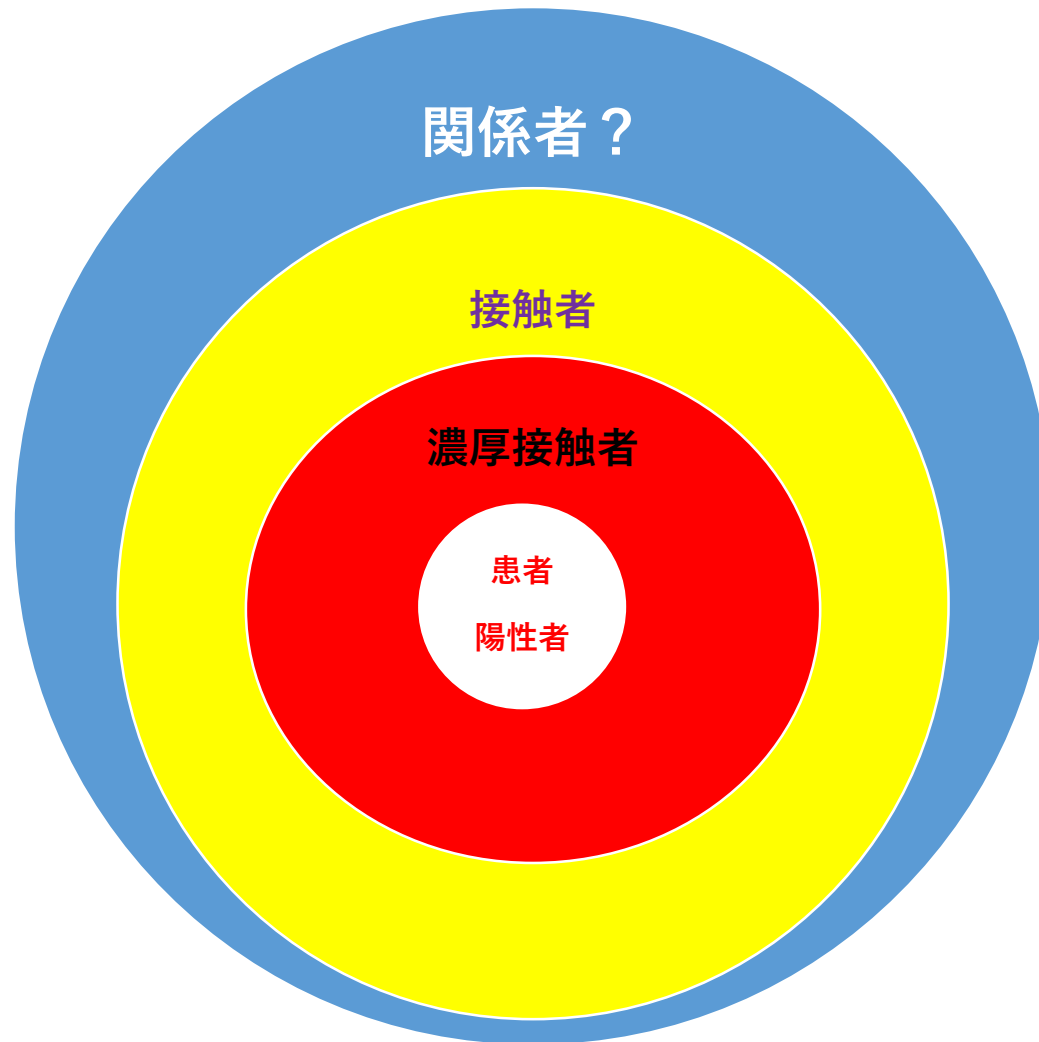
手洗い・マスク・ディスタンス・短時間の感染予防の配慮を続ける

打たないと選択した人への差別は、許されません！

新型コロナウイルス 感染から、ウイルス排泄、発症の経過



感染している、発症する可能性（リスク）を決める
患者発生後の疫学調査を元に判断する！



濃厚接触者は
保健所が決める！
正しい情報はどこから？

まわりにはいるのは
応援団？
それとも
不安を煽る人？

新型コロナ対策が困難な理由？

医学の限界、予防のポイント、そして、めざすは「しなやかな...」

発病前に、他人に感染させてしまっている。
無症状で、他人に感染させてしまっている。
PCR検査陽性がわかったときには、濃厚接触者が発生している。

今の医療や行政では、感染を止めるには限界がある病気なのです。
リスク軽減は、人との接触をなくすこと（？） 例 ロックダウン

保健所では、感染の連鎖を断ち切ることが目標（クラスターにしない）
濃厚接触者とは、保健所が感染の可能性が高く発症するかもと判断した人

一人ひとりが、自分の身体に関心をもって（持病はしっかり管理して）、
ウイルスを身体に入れない工夫を続けてほしい。
（手洗い、マスク、密の場面では短時間に）

症状あるときは休む・検査する。
陽性になったら、身体を休ませる。
他人への拡がりにならないように、協力する。

「しなやかな血管」、 「しなやかなところ」が大事です。

新型コロナウイルス発症の経過

かぜ症状・嗅覚味覚障害



発症～1週間程度

80%

軽症のまま治癒

呼吸困難、咳・痰



1週間～10日

20%

肺炎症状が増悪し入院

人工呼吸管理など



10日以降

5-10%

集中治療室へ

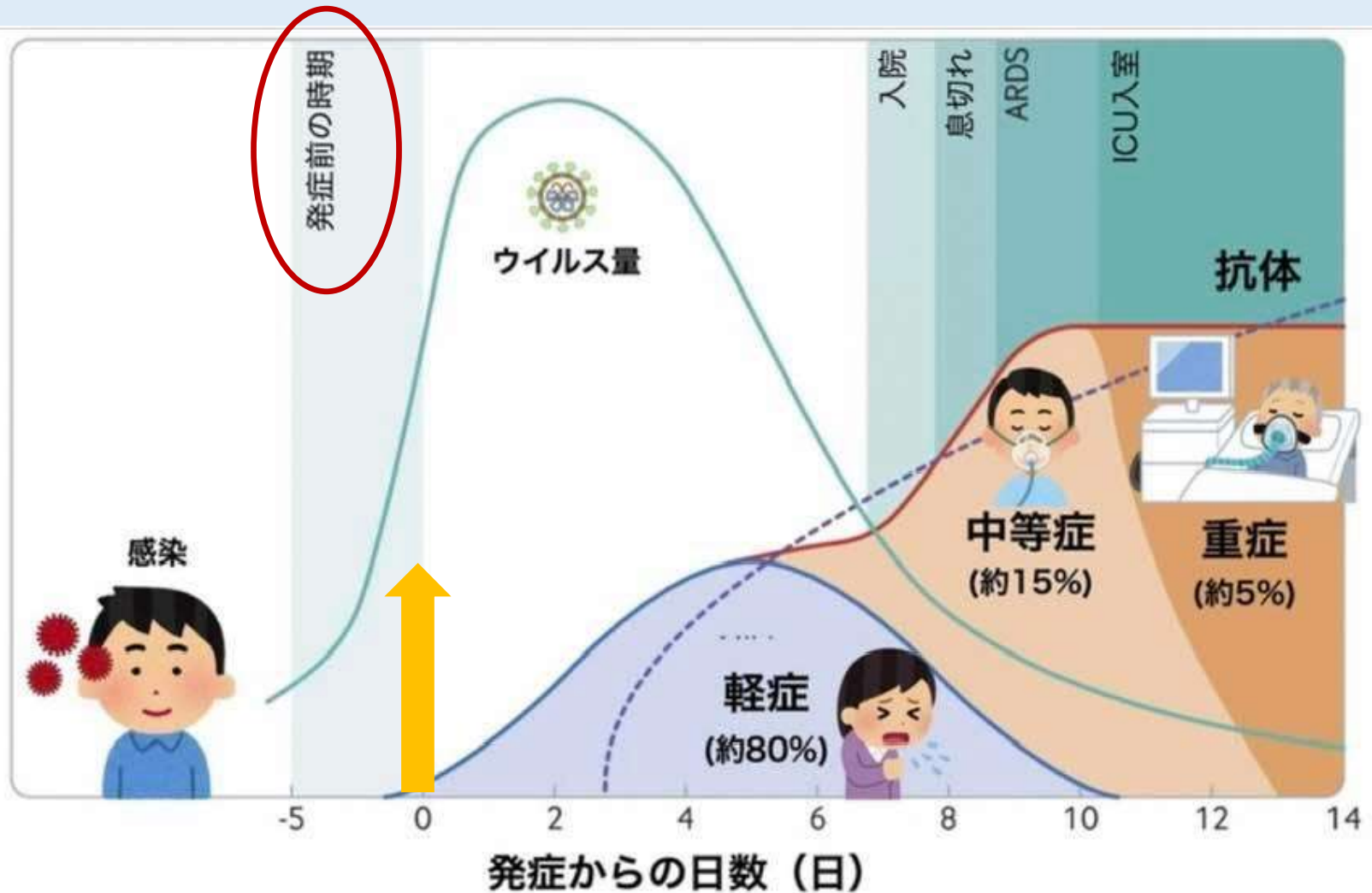
5%で致命的

発症

1週間前後

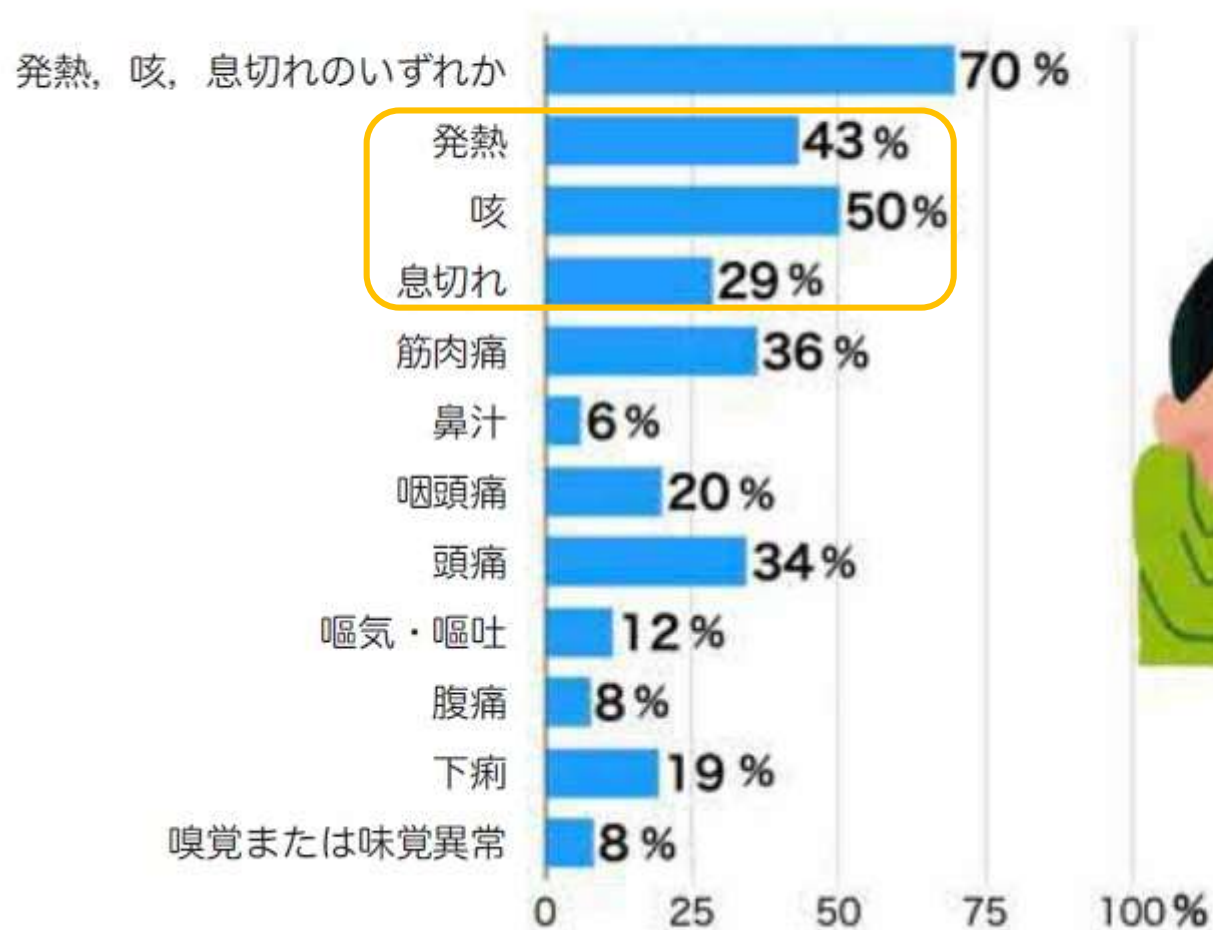
10日前後

発症の経過とウイルス(抗原)、抗体 (**忽那2020**に追加)



BMJ 2020;371:m3862より筆者作成

図 2-1 COVID-19 の症状の頻度



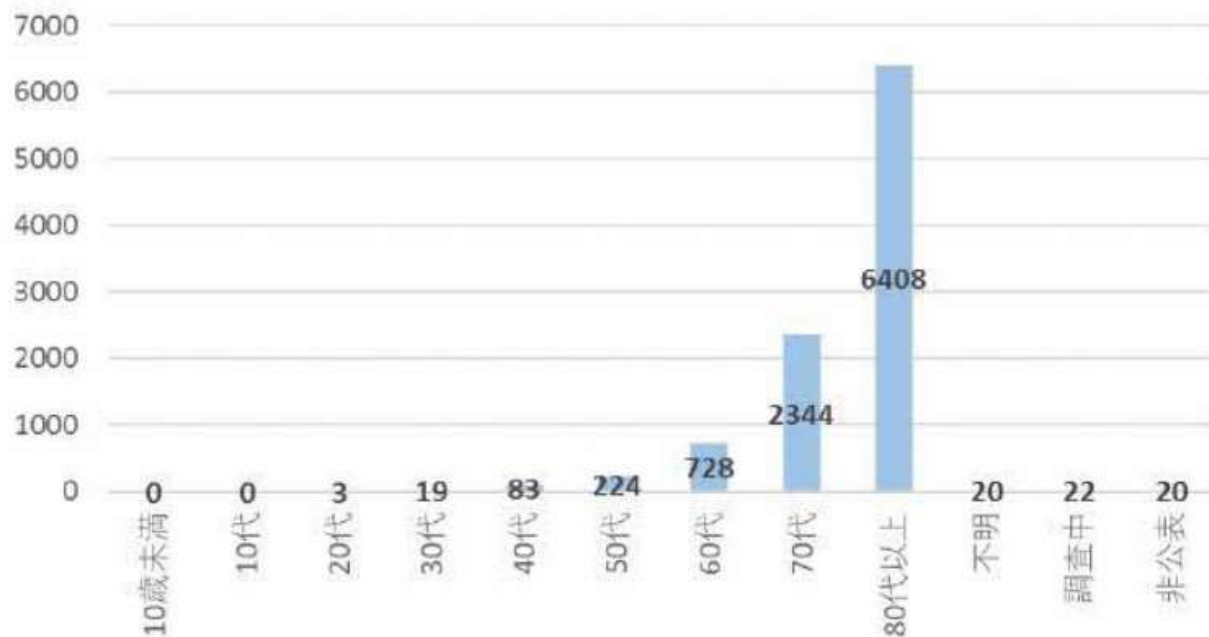
どんな人が重症化するの？

表 2-1 重症化のリスク因子

重症化のリスク因子	評価中の要注意な基礎疾患など
<ul style="list-style-type: none">・ 65 歳以上の高齢者¹⁾・ 悪性腫瘍²⁾・ 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)³⁾・ 慢性腎臓病⁴⁾・ 2 型糖尿病⁵⁾・ 高血圧^{6), 7)}・ 脂質異常症¹⁾・ 肥満 (BMI 30 以上)⁸⁾・ 喫煙⁶⁾・ 固形臓器移植後の免疫不全⁹⁾・ 妊娠後期^{13,14)}	<ul style="list-style-type: none">・ ステロイド¹⁰⁾ や生物学的製剤¹¹⁾ の使用・ HIV 感染症 (特に CD4 <200 /μL)¹²⁾

新型コロナの死亡数／死亡率

図 1-5 年齢階級別死亡数 (2021年5月12日時点で死亡が確認された者の数)



致死率 (%)

	10歳未満	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	年齢階級計
計	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	1.3	4.8	13.2	1.5
男	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	1.9	6.7	18.2	1.7
女	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.6	2.9	10.2	1.4

*年齢階級別にみた死亡者数の陽性者数に対する割合

新型コロナウイルスの重症化

病像1 血栓(血管がつまる)

全身血管内膜にウイルス感染＝血栓ができやすい状態
肺炎像も、肺の細血管に血栓ができている。呼吸不全
播種性血管内血栓により全身の臓器不全で重症例

病像2 血管や全身臓器に炎症

細菌やウイルス感染の細胞を攻撃するサイトカインが、
調整できずに過剰反応(暴走)して、正常細胞も攻撃。

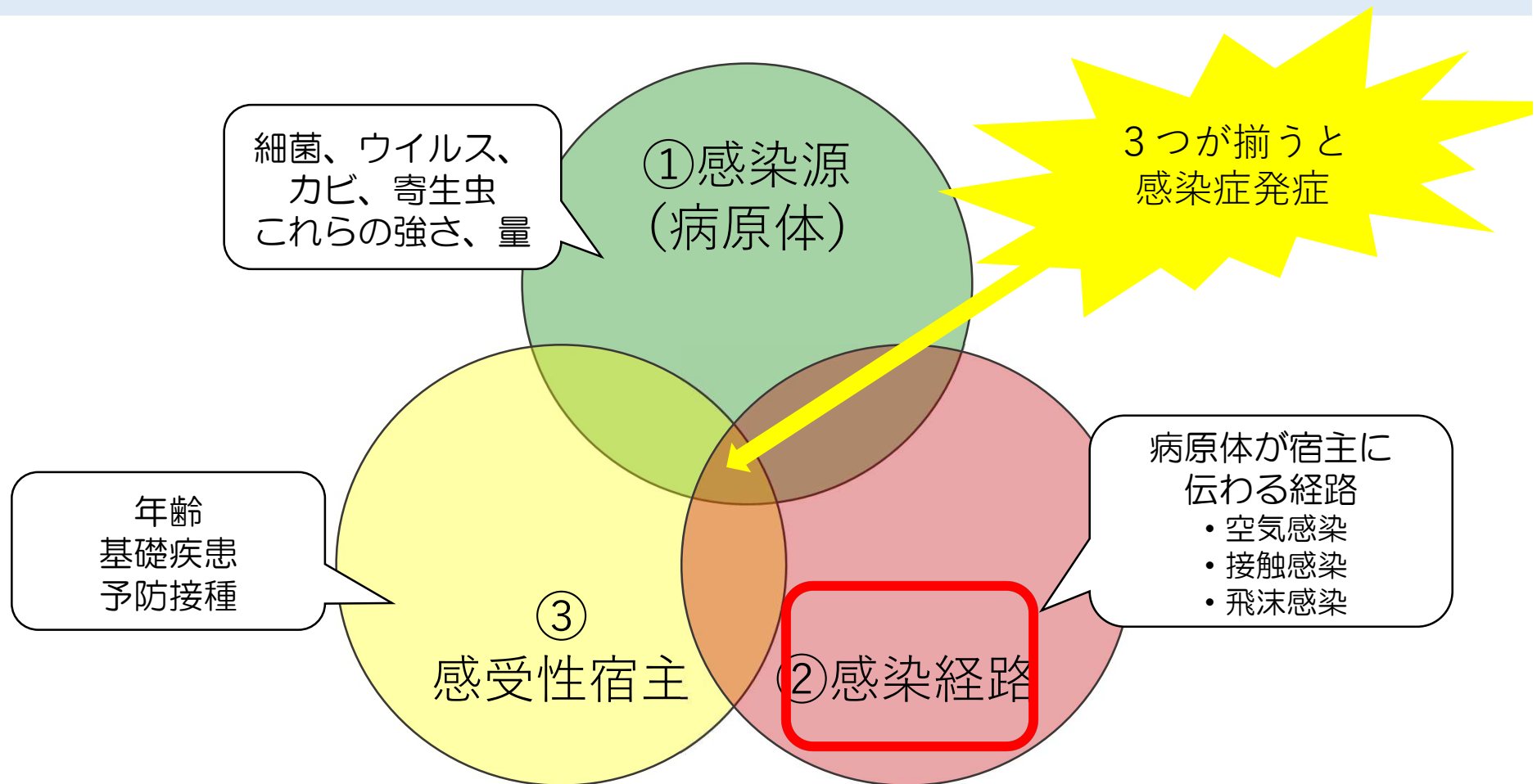
病像3 肥満や喫煙、高血糖は危険因子

血管を守ること。免疫を下げないこと。
毎日の体調の変化に気づくこと。
基礎疾患はきちんと管理すること。

回復後の新型コロナ後症候群

重症化しないまま「体調不良」「不定愁訴」「意欲低下」や、
重症から回復者に 呼吸、運動の機能低下

感染症成立のための三大要因



※感受性宿主：
菌やウイルスが体に入ることによって感染を受けやすい人のこと。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



飛沫感染、接触感染、そして、音（大声、会話、音楽など）、マスクを外す場面（食事・飲食、激しい運動）でマイクロ飛沫<対策>

1. 換気を励行する
 2. 人の密度を下げる
 3. 近距離での会話や発声、高唱を避ける
- どうしても参加する場合は、①短時間で済ませる、②参加者が特定できる工夫(COCCAも)

表2
所得と
生活習慣等
(20歳以上)

			①200万円未満		②200万円以上 400万円未満		③400万円以上 600万円未満		④600万円以上		① vs ④	② vs ④	③ vs ④
			人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値	人数	割合 又は 平均値			
1. 食生活	食塩摂取量の平均値	(男性)	281	10.5g	705	10.9g	537	11.1g	821	11.2g	★		
		(女性)	453	9.2g	802	9.3g	574	9.2g	900	9.3g			
	野菜摂取量の平均値	(男性)	281	253.9g	705	271.2g	537	301.2g	821	296.6g	★	★	
		(女性)	453	266.6g	802	264.4g	574	283.7g	900	278.5g			
	果物摂取量 100g 未満 の者の割合	(男性)	281	64.4%	705	65.3%	537	62.7%	821	67.9%			
		(女性)	453	64.5%	802	56.3%	574	53.3%	900	55.7%	★		
2. 運動	運動習慣のない者 の割合	(男性)	179	66.4%	439	70.6%	285	66.3%	407	61.7%			
		(女性)	325	70.9%	534	76.5%	375	78.6%	560	63.1%			
	歩数の平均値	(男性)	253	5,327	653	6,751	522	7,243	798	7,015	★		
		(女性)	396	5,685	743	5,897	548	5,779	868	6,373	★	★	★
3. 喫煙	現在習慣的に喫煙 している者の割合	(男性)	337	34.3%	810	32.9%	613	29.4%	925	27.3%	★	★	
		(女性)	529	13.7%	911	9.6%	646	6.6%	1,001	6.5%	★		
4. 飲酒	生活習慣病のリスクを高 める量を飲酒している 者の割合	(男性)	338	12.1%	809	15.3%	615	13.8%	927	19.2%	★		★
		(女性)	528	6.6%	911	8.7%	645	15.6%	1,001	8.7%			
5. 睡眠	睡眠による休養が十分と れていない者の割合	(男性)	338	16.4%	810	22.5%	615	20.0%	927	22.0%			
		(女性)	529	28.1%	910	20.9%	644	22.4%	999	20.2%	★		
6. 健診	未受診者の割合	(男性)	337	40.7%	810	29.8%	615	19.2%	927	16.7%	★	★	★
		(女性)	528	41.1%	909	34.2%	644	36.8%	1,001	26.1%	★	★	★
7. 体型	肥満者の割合	(男性)	260	30.0%	660	30.8%	486	31.9%	732	32.0%			
		(女性)	431	18.5%	712	23.8%	518	28.1%	804	27.0%			
	やせの者の割合	(男性)	260	4.8%	660	5.1%	486	2.7%	732	2.2%			★
		(女性)	431	9.0%	712	10.7%	518	11.4%	804	9.9%			
8. 歯の本数	歯の本数 20 歯未満と 回答した者の割合	(男性)	334	30.2%	802	24.0%	612	21.3%	927	18.9%	★	★	★
		(女性)	529	29.8%	905	22.2%	643	16.6%	998	21.6%	★	★	

2. 所得と食生活等に関する状況

表6
所得と
食品群別摂取量等
に関する状況
(20歳以上)

			①200万円未満	②200万円以上 400万円未満	③400万円以上 600万円未満	④600万円以上	① vs ④	② vs ④	③ vs ④
			(人)	(男性) (女性)	(男性) (女性)	(男性) (女性)	(男性) (女性)	(男性) (女性)	★
解析対象者	(人)		281 453	705 802	537 574	821 900			
穀類	(g)	(男性) (女性)	501.3 368.5	509.3 369.2	495.4 349.7	482.9 350.8	★ ★		
いも類	(g)	(男性) (女性)	50.8 46.1	50.5 47.1	53.9 51.5	54.4 50.9			
砂糖・甘味料類	(g)	(男性) (女性)	6.8 5.8	6.7 7.2	7.3 6.8	6.5 6.8			
豆類	(g)	(男性) (女性)	58.0 55.9	64.2 59.4	68.4 69.9	71.1 72.2		★	★
種実類	(g)	(男性) (女性)	0.7 3.0	2.6 2.5	2.5 2.3	2.2 3.2	★		
野菜類	(g)	(男性) (女性)	253.9 266.6	271.2 264.4	301.2 283.7	296.6 278.5	★	★	
果実類	(g)	(男性) (女性)	75.8 89.3	89.5 111.2	89.3 114.2	88.0 114.2		★	
きのこ類	(g)	(男性) (女性)	13.1 16.7	15.1 17.0	17.0 17.9	20.4 17.9	★	★	★
藻類	(g)	(男性) (女性)	9.3 7.8	9.5 8.3	10.4 9.2	9.7 8.7			
魚介類	(g)	(男性) (女性)	75.2 59.3	68.7 62.4	78.6 60.6	76.0 65.2			
肉類	(g)	(男性) (女性)	106.8 79.7	124.8 88.3	127.1 90.1	129.3 91.9	★	★	
卵類	(g)	(男性) (女性)	37.6 39.7	44.7 41.2	46.1 40.4	44.8 39.7	★		
乳類	(g)	(男性) (女性)	84.4 101.0	95.4 118.3	101.5 119.6	111.4 126.3	★	★	
食塩	(g)	(男性) (女性)	10.5 9.2	10.9 9.3	11.1 9.2	11.2 9.3	★		
エネルギー	(kcal)	(男性) (女性)	2,041 1,651	2,167 1,737	2,207 1,730	2,187 1,767	★	★	

子どもの貧困

EU ヨーロッパ2020戦略の「貧困と社会的排除の基準」
(内閣府「子供の貧困対策 平成28年度子供の貧困に関する
新たな指標の開発に向けた調査研究報告書」から)

表. 1歳以上15歳以下の子供を対象とする子供の剥奪指標

- 1) 野菜・果物を1日1回摂取
- 2) 肉・魚又は相当するたんぱく質を1日1回摂取
- 3) 勉強や宿題をするのにふさわしい場所がある
- 4) 家で十分な暖が取れる
- 5) 古くなった家具の買い替えができる
- 6) 新しい服がある(中古品は含まない)
- 7) ぴったりの寸法の靴が2足(1足は全天候型)ある
- 8) 自家用車がある
- 9) 費用のかかる学校の遠足や活動に参加する
- 10) 年齢にふさわしい書籍を持っている
- 11) 屋外でのレジャー用具を持っている
- 12) 屋内用のゲームを持っている
- 13) 定期的なレジャー活動を行う
- 14) 家にPCと自分用のインターネット接続がある
- 15) 1年に最低1週間、家を離れて休暇を過ごす
- 16) 遊びや食事のために時々子供を家によぶ
- 17) 特別なときのお祝いをする
- 18) 住宅ローン、家賃、公共料金、分割払いの滞納がない

2030年へ持続可能な発展 SDG's

地球環境を考えた食事？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



栄養士に期待する まとめ

- 健康づくりは何をめざすのか
生きがい、豊かな人生、夢の実現、それとも...
- 健康な習慣を身につけるには？
楽しく、いきいきと、誰かと一緒に、プラス1
- 栄養士に期待する
科学的な思考、本当に大事なこと？
そして、地球環境を考えながら、こどもたちへの未来