

# 第35回

# 足立区医師会健康・体力増進フォーラム

## 第20回 足立区医師会区民講演会

日時 平成30年 **10月28日(日)** 開場:午前11時00分

場所 足立区医師会館3階ホール 足立区中央本町3-4-4 **参加無料**



### 第1部 第35回 足立区医師会健康・体力増進フォーラム 司会 今福 博司

12:00~12:10 **開会の辞** 足立区医師会健康スポーツ医学研究会会長代行 番場整形外科医院 番場 哲司

12:10~12:30 **イベント1 理想のお弁当ポスターコンクール表彰式**

区内の中学生に理想のお弁当を描いてもらいました。  
見た目、栄養面からみた優秀作品を展示、表彰します。

足立区医師会長 高田 潤

12:30~14:00 **イベント2 スポーツコンディショニングセミナー**  
「スポーツと栄養 一食事によるアスリートのコンディショニング」

司会 渡辺整形外科 院長 渡邊 寧

日本大学文理学部 体育学科 准教授 松本 恵 先生

### 第2部 第20回足立区医師会区民講演会 司会 学術部担当理事 阿部 聡

14:20~14:30 **開会の辞** 足立区医師会長 高田 潤

**講演**

14:30~14:45 **講演1 東京都相互理解のための対話促進支援事業**  
「脳卒中編、救急時の対応・医師への上手なかかり方」

阿部メディカルクリニック 院長 阿部 聡 先生

14:45~16:15 **講演2 「もったいない!無駄なく栄養をとるには」**

東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部 濱 裕宣 先生

16:15~16:20 **閉会の辞** 学術部担当理事 阿部 聡

お問い合わせ 一般社団法人 足立区医師会 足立区中央本町3-4-4 TEL.03-3840-2111

主催：一般社団法人 足立区医師会 後援：足立区・足立区教育委員会

スポーツコンディショニングセミナー「スポーツと栄養 ―食事によるアスリートのコンディショニング―」 講演者プロフィール

日本大学文理学部 体育学科 准教授 **松本 恵 先生**

アスリートは競技によってトレーニング量、適した体型、試合時間、時期が異なり一人ひとりに必要な栄養素や食事量も異なります。特に、試合間の栄養・水分補給は試合の勝敗を分けるほど重要で、タイミングと消化吸収をよく考慮した、食品を選択する知識が必要です。消化吸収はさらに緊張や気分にも左右されます。おいしく楽しく食べることもアスリートのコンディショニングには大切なことです。また、最近では乳酸菌や食物繊維によって、おなかの調子を整えて免疫力を強化することも研究されています。年間を通じて活躍するためのコンディショニングと食事について解説したいと思います。

北海道札幌市生まれ。藤女子大学助手、北海道大学特任助教、サウスオーストラリア大学客員研究員を経て2011年春より現職。農学博士・公認スポーツ栄養士。日本大学にて冬期スポーツや陸上・柔道・トライアスロン選手の栄養サポートに携わる。ソチオリンピックマルチサポートハウスミール担当。2013年より日本スポーツ栄養学会理事。

東京都相互理解のための対話促進支援事業「脳卒中編、救急時の対応・医師への上手なかかり方」 講演者プロフィール

阿部メディカルクリニック 院長 **阿部 聡 先生**

1983年東京慈恵会医科大学卒業。東京慈恵会医科大学脳神経外科入局。脳神経外科専門医。  
1989～91年、アメリカ横断ウルトラクイズ同行医師・出演。  
一級小型船舶操縦士、自家用操縦士、国土交通省指定航空身体検査医、法政大学特任教授。

「もったいない!無駄なく栄養をとるには」

講演者プロフィール

東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部 **濱 裕宣 先生**

現代は精製技術が進化し、米、砂糖、塩、小麦粉など食品の栄養が減っていると言われていています。野菜も同じで、大量生産により土壌の栄養が減っていると言われていています。そのような中で、高騰する野菜などの栄養を無駄なく摂取するための保存方法、下処理方法、調理方法などを含めて具体的にお話したいと思います。また、慈恵といえば「大麦」です。水溶性食物繊維のβ-グルカンを豊富に含む大麦は様々な効能が期待できます。主食としてだけでなく、副菜としての活用方法もお伝えできればと思っています。

「世界一受けたい授業」「ヒルナンデス」「みんなの家庭の医学」など多数出演。  
「慈恵大学病院 おいしい大麦レシピ」「その調理、9割の栄養捨ててます!」「栄養まるごと10割レシピ」などを監修。



当日は臨時の託児所をご用意しますので、ご希望の方はお申し出下さい。

講演される先生方へ質問がある方は、あらかじめ医師会までFAXをお願いします。当日、会場にてお答えします。

**FAX 03-3840-0202**

全ての質問にはお答えできないことをご了承願います。