

# 栄養と調理技能検定 食生活と栄養検定 説明会のご案内

参加費  
無料



今回は団体受験の説明に加え、特別講演として女子栄養大学臨床栄養管理研究室 教授 恩田理恵先生に「人生 100 年時代！学童期や思春期の健康と将来を食事を守る」をテーマに話いただく他、参加者交流会を行う予定です。

当検定は現代の社会情勢と食生活のあり方が変化をしていく中で、より多くの方が健康的な食生活を支える家庭料理の知識・技能を身につけ、より豊かに生きること支援するため、2025（令和 7）年 4 月 1 日より検定名称を家庭料理検定から変更いたします。

## 特別講演

### 「人生 100 年時代！学童期や思春期の健康と将来を食事を守る」

講師 女子栄養大学臨床栄養管理研究室 教授 恩田理恵



海外の研究では、我が国で 2007 年に生まれた子どもの半数が 107 歳より長く生きると予想され、この数字はその後も伸び続け、2014 年に生まれた子どもでは、その年齢は 109 歳と推計されています<sup>1)</sup>。100 年という長い期間をより充実したものにするためには、健康が重要なことはいまでもなく、学童期や思春期は健全な発育をとげ、生涯にわたる健康づくりの基盤をつくるうえで最も大切な時期にあたります。近年では、食べ過ぎと運動不足から子どもの肥満が増加し、糖尿病や脂肪肝、脂質異常症などの生活習慣病の若年化が進行しています。一方で、スリム志向によるやせ過ぎは、栄養素の摂取不足や様々な不定愁訴などの原因となっています。健康は、日常生活の延長線上にあることを基本に、学童期や思春期の健康と栄養・食事について考えてみましょう。

1) リンダ・グラットン/アンドリュー・スコット著 池村千秋（訳）『LIFE SHIFT（ライフシフト）～100 年時代の人生戦略』東洋経済新報社、2016

#### 講師プロフィール

女子栄養大学栄養学部臨床栄養管理研究室教授、博士（栄養学）、管理栄養士、衛生検査技師。国立病院（現 独立行政法人国立病院機構）の管理栄養士を経て、女子栄養大学助手、准教授、2017 年より現職。日本小児・思春期糖尿病学会理事、日本母性衛生学会、日本臨床栄養学会、ほか所属。妊産婦の健康支援サービスの構築や小児糖尿病の子どもの支援に関する研究などにかかわる。

2024 年 **12** 月 **7** 日 **土**  
10:00～12:30

お申し込みはこちらから



お気軽にご参加ください！



説明会参加特典！

□絶対役に立つ

家庭料理技能検定  
公式ガイド [改訂版]



もれなくプレゼント！

会 場

女子栄養大学短期大学部

東京都豊島区駒込 3-24-3  
山手線・南北線「駒込駅」北口徒歩 3 分