



ラジオ特別番組やインスタグラムキャンペーンから、コロナ禍に、「栄養の整理整頓」を発信 8月4日「栄養の日」に向けて、「栄養の日・栄養週間 2021」スタート！ ～多様化する食生活・偏りのある栄養バランスを見直す機会を創出し、 ニューノーマルな社会で消費者が抱える生活課題の解決を目指す～

公益社団法人日本栄養士会(代表理事会長:中村丁次 会員数:約5万人)は、2016年に「栄養の日(8月4日)・栄養週間(8月1日～7日)」を制定、2017年から“たのしく食べる、カラダよろこぶ”をキーメッセージに、国民の食・栄養の課題を解決するための活動を展開しています。

ニューノーマルな生活が定着し、健康にいい食生活をとる方が多くなった一方、コロナ太りやコロナ痩せなど、栄養バランスが偏ってしまった方も多く見受けられます。そこで、(公社)日本栄養士会では、食生活の多様化に伴う栄養バランスの偏りや、乱れた食生活、錯綜する健康に関する情報を見直す機会を創出し、食生活や栄養補給を通じた生活課題の解決策を提案する活動を展開しています。

本年の「栄養の日・栄養週間 2021」では、栄養の知識の見直しを目指して、管理栄養士・栄養士ならではの食事や食生活のヒントを、「栄養の整理整頓」というテーマで発信してまいります。

また、「免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ、管理栄養士・栄養士による“日々”の食事」として、管理栄養士・栄養士の日々の食事を「予防めし」としてインスタグラムで公開し、コロナ禍の食生活のヒントとなる内容を発信してまいります。

そして、8月4日の「栄養の日」には、管理栄養士・栄養士の知見を活かした「栄養の整理整頓」について国民と一緒に考える機会を創出することを目的に、ラジオの特別番組をお届けいたします。

■「栄養の日・栄養週間 2021」実施概要

<統一テーマ> Japan Nutrition — ニッポンの元気、栄養のすごい —

<主催> 公益社団法人日本栄養士会、47都道府県栄養士会

<実施期間>

2021年8月1日(日)～7日(土)を中心とした7月から8月
(「栄養の日」:8月4日、「栄養週間」:8月1日～7日)

<特設サイト>

栄養の日・栄養週間を盛り上げる特設サイトです。

お気に入りの「予防めし」の投票や、「栄養の整理整頓術」のシェア機能など積極的に参加することができます。

<https://www.nutas.jp/84/>



「栄養の日・栄養週間 2021」に関するイベント

- ① 「栄養ワンダー 2021」の開催(全国活動先および47都道府県栄養士会イベント)
「栄養の整理整頓」をテーマに、日本全国約1,300箇所で開催。国民15万人を対象にしています。
詳細は、本プレスリリース2ページをご参照ください。
<https://www.dietitian.or.jp/84/2021/2.html>
- ② 「栄養ワンダー・オンライン 2021」の開催
Instagramで、「予防めし」と題した免疫力を低下させないで感染症予防にも役立つ、管理栄養士・栄養士自身の食事を投稿し、発信していきます。
<https://www.dietitian.or.jp/84/2021/3.html>
- ③ 栄養の日・栄養週間 特別番組 (公社)日本栄養士会 Presents「栄養 Wonder RADIO」を放送
8月4日の「栄養の日」にInterFMでの特別番組を放送します。(13:30～15:55)
番組はYouTubeでも同時刻公開、またradiko・ポッドキャストでも展開してまいります。
<https://interfm.co.jp/lp/wonderradio/>
- ④ 市民公開講座の実施(8月1日より随時公開予定)
「管理栄養士がアドバイスするコロナ禍の腸活」など日常の中で役に立つ健康や栄養の様々な知恵や技を管理栄養士・栄養士の視点でわかりやすく提供する市民公開講座を、「栄養の日」特設サイトで公開します。

<イベント①>

「栄養ワンダー 2021」の開催 (<https://www.dietitian.or.jp/84/2021/2.html>)

コロナ禍の食事や食生活に役立つヒント「栄養の整理整頓」を発信

(全国活動先および47都道府県栄養士会イベント)

「栄養の日・栄養週間 2021」では、整理整頓が得意なリスをモチーフにした「せいリス」をマスコットキャラクターに、管理栄養士・栄養士による「毎日の望ましい食事・食生活のヒント」が詰まった技を「栄養の整理整頓」として、栄養学誕生100年にちなみ100個集めました。全国各地の管理栄養士・栄養士によるオリジナルイベント「栄養ワンダー 2021」や、特設サイトで100のヒントとしてご紹介します。

ニューノーマルな生活様式が定着し、個人のライフスタイルが多様化するにつれて、食生活も多様化し栄養バランスの偏りも見受けられます。管理栄養士・栄養士が挙げた100のヒントを元に、自分自身にあった栄養の整理整頓を取り入れることで、栄養習慣を改めて見つめ直す機会を創り出します。

■概要

- ・期間：2021年7月1日(木)～8月31日(火)
- ・場所：管理栄養士・栄養士の活動先およそ約1,300箇所程度
- ・対象：国民約15万人
- ・特別協賛企業/提供商品
 - ：ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社/キウイフルーツ(サンゴールド、グリーン各種)
- ・(公社)日本栄養士会からの提供物(予定)
 - ：「栄養ワンダー・ブック 2021」、「栄養ワンダー・カード 2021」、「栄養の日・栄養週間 2021」ポスター・ちらし
- ・詳細ページ URL：<https://www.dietitian.or.jp/84/2021/2.html>

■ご連絡・お問い合わせ先

実施に関するお問い合わせは、下記「栄養ワンダー 2021」担当までご連絡ください。

(公社)日本栄養士会「栄養ワンダー 2021」担当

Tel 03-6435-6986(平日 10時～12時/13時～17時)、E-mail: eiyou-wonder@dietitian.or.jp

食事・食生活 100 のヒント「栄養 Wonder BOOK」は、各地で開催される「栄養ワンダー 2021」で入手可能です。

(ダウンロードはこちら: <https://www.dietitian.or.jp/84/2021/2.html>)



2021年栄養の日・栄養週間 キャラクタープロフィール

名前:せいリス
 年齢:101歳(日本の栄養の歩みとともに大きくなりました)
 性格:まじめ・几帳面・働き者
 好きな食べ物:どんぐり
 趣味:どんぐりの片づけ

<イベント②>

「栄養ワンダー・オンライン 2021」 (<https://www.dietitian.or.jp/84/2021/3.html>)

免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ管理栄養士・栄養士の日々ごはん「予防めし」の発信

多くの方が食事や栄養を見直すことになったコロナ禍のニューノーマルな時代、栄養のバランスを意識して日々を過ごすことは、良好な体調の維持や疾病の予防を導きます。

適正な食生活を送るためのヒントを多くの方が実践いただけるよう、「免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ“日々の”食事」をテーマに、管理栄養士・栄養士の日々の食事を紹介します。素材・作り方のポイントや、気をつけていること等とあわせて多くの国民が自身の栄養を整理整頓できるようなヒントを提供していきます。

2021年度は2020年度に引き続き“予防めし注目栄養素”として、たんぱく質、食物繊維(総量)、カルシウム、鉄、ビタミンA(レチノール活性当量)、ビタミンD、ビタミンE(α -トコフェロール量)、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCの栄養価も記載し活用しやすくしています。

今年の「予防めし」オブ・ザ・イヤーは、閲覧者参加型です。7月1日(木)公開の「栄養の日」特設サイトに投票ボタンを設置し、投票が最も多かった投稿を表彰します。また、7月26日(月)までの期間において、レシピ投稿数が最も多かった3つのアカウントの方に、「栄養ワンダー・オンライン 2021(予防めし)」協賛各社の商品をプレゼントする「たくさん投稿してねキャンペーン」を実施します。



YOBOMESHI

※参考情報:2020年度「予防めし」(<https://www.nutas.jp/84/yobomeshi/>)

■美味しく栄養価が高まるアイデアが◎で賞「サーモンオートミール粉焼き」
サーモンにより1日分のビタミンDがとれます！パン粉ではなくオートミールを使うことで不足する食物繊維を。他、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンA、E、B1、B2、Cと不足しがちな栄養素をしっかり補えます。

▶Instagram 投稿ページ

: https://www.instagram.com/p/CC5dFol3y/?utm_source=ig_web_copy_link

<栄養価(1人分)>

エネルギー 409kcal、たんぱく質 26g、脂質 23.1g、炭水化物 21.6g、食物繊維 3.8g、カルシウム 116mg、鉄 1.6mg、ビタミンA 208 μ gRAE、ビタミンD 10 μ g、ビタミンE 6.1mg、ビタミンB1 0.3mg、ビタミンB2 0.2mg、ビタミンC 22mg、食塩相当量 1.3g



■身近な素材で栄養素の摂取と吸収が◎で賞「鮭のホワイトカレードリア」
丈夫な骨を作るのに欠かせない牛乳に含まれるカルシウムの吸収には、ビタミンDが必要です。このレシピには、ビタミンDを多く含む鮭・きのこを使用していますので、カルシウムの吸収率があがります。

▶Instagram 投稿ページ

: https://www.instagram.com/yui_kitchen1622/

<栄養価(1人分)>

エネルギー 621kcal、たんぱく質 23.6g、脂質 17.6g、炭水化物 89.1g、食物繊維 3.7g、カルシウム 382mg、鉄 1.4mg、ビタミンA 211 μ gRAE、ビタミンD 3.5 μ g、ビタミンE 1.1mg、ビタミンB1 0.26mg、ビタミンB2 0.43mg、ビタミンC 23mg、食塩相当量 1.8g



■美味しく栄養価が高まるアイデアが◎で賞「ミートボールのトマト煮込み」
このレシピはたんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCをしっかり摂取できます！

▶Instagram 投稿ページ

: https://www.instagram.com/yui_kitchen1622/

<栄養価(1人分)>

エネルギー 439kcal、たんぱく質 25.9g、脂質 23.3g、炭水化物 31.8g、食物繊維 5.6g、カルシウム 196mg、鉄 2.8mg、ビタミンA 263 μ gRAE、ビタミンD 0.6 μ g、ビタミンE 3.3mg、ビタミンB1 0.70mg、ビタミンB2 0.41mg、ビタミンC 25mg、食塩相当量 2.8g



<イベント③>

栄養週間・栄養の日 特別ラジオ番組「栄養 WonderRADIO」放送

8月4日の「栄養の日」において、正しい食事や食生活のヒントとなる「栄養の整理整頓」について、気軽に楽しくご理解いただくことを目的に、ラジオの特別番組を放送します。在宅勤務で乱れてしまった食生活を正したい！コロナ太りやコロナ痩せは栄養バランスが偏っているから？などの身近な悩みの解決のヒントをお届けします。

DJに長野美郷さんを迎え、難しく考えがちな栄養の知識を管理栄養士・栄養士とともにわかりやすく理解いただけるようお伝えしていきます。さらにゲストをお招きして、健康や栄養にまつわるトークで番組を盛り上げながら、身近な栄養に関する質問にもお答えし、栄養について改めて考えるきっかけ作りの日となるようにいたします。

なお、当番組は、YouTubeにて同時配信も行います。



InterFM 89.7

○特別ラジオ番組名：(公社)日本栄養士会 Presents 「栄養 Wonder RADIO」

○番組情報 URL: <https://interfm.co.jp/lp/wonderradio/>

○放送日時:2021年8月4日(水)13:30~15:55 ※予定

○放送局:InterFM 89.7MHz

放送エリア:東京都23区および横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・成田国際空港を含む首都圏地域

※上記放送エリア以外の聴取方法は下記となります

①radiko

②YouTubeにて同時刻配信予定 詳細は「栄養の日」特設サイト内をご覧ください

※YouTube規約上、音楽音源は放送不可となっております

③Podcast

○番組内容

8月4日、8(エイト)と4(よん)で、「えいよう」の日に栄養について考えよう！健康な食生活を目指したい方、栄養バランスが気になる方に向けて、正しい食事や食生活のヒントとなる「栄養の整理整頓」をお伝えします。

8月1日からの栄養週間の1週間は、InterFMの様々な番組とコラボして、栄養の整理整頓を学ぶミニコーナーも放送いたします。

○「栄養 Wonder RADIO」DJ 長野美郷さん

<プロフィール>

愛知県出身。フリーアナウンサー。

2009年からフジテレビめざましテレビお天気キャスター、めざましテレビアキア、めざましどようびメインキャスターなどを担当。2015-2019年には、InterFM 午前のワイドプログラム「Tokyo Brilliantrips」でラジオDJも務める。現在は、BSフジLIVEプライムニュースに出演中。趣味は、美味しいものを作ること・食ること・それを頑張って消費すること。

<コメント>

知っているようで知らない事も多い栄養について、しっかり学んで日々の生活に役立てたいと思います！



<イベント④>

市民公開講座「栄養の整理整頓」 <特設サイト><https://www.nutas.jp/84/>

コロナ禍でさらに市民一人ひとりの健康・栄養に対する関心が高まる中、情報提供の場となるよう、市民公開講座を「栄養の日」特設サイト内にて動画で8月1日より配信。管理栄養士・栄養士の視点で、身近な健康や栄養を分かりやすく説明いたします。視聴は無料です。

<市民公開講座の内容> ※講座の内容は変更になる場合がございます

- ・管理栄養士がアドバイスするコロナ禍の腸活
- ・トップアスリートをサポートする管理栄養士から学ぶスポーツに必要な栄養
- ・宇宙飛行士を支える管理栄養士から学ぶもしもの時に役立つ栄養
- ・OLの仕事めしを発信する栄養士から学ぶ WELL BEING に働くための栄養

■「栄養の日・栄養週間」について

公益社団法人日本栄養士会では、全ての人の健康の保持・増進を実現するために、「栄養の日(8月4日)」、「栄養週間(8月1日～8月7日)」を制定しました。栄養について一般生活者に親しみをもってもらいたいことを目的とし、8(エイト)と4(よん)で、「えいよう」の日としています。7月31日栄養改善法公布、8月1日公益社団法人設立日、8月2日健康増進法公布など、栄養や当会に関連する記念日が多数あることにも由来しています。

<栄養の日・栄養週間 2021 のテーマ>

—Japan Nutrition —ニッポンの元気、栄養のすごい—

<主催>

公益社団法人日本栄養士会、47 都道府県栄養士会



<特別協賛>

ゼスプリ・インターナショナル・ジャパン株式会社、株式会社ヤクルト本社、株式会社 明治、株式会社伊藤園、一般社団法人日本即席食品工業協会、味の素株式会社、第一出版株式会社(順不同)

<一般協賛>

さとの雪食品株式会社、株式会社林原

■公益社団法人日本栄養士会とは

公益社団法人日本栄養士会は、管理栄養士・栄養士約5万人により組織された職能団体です。適正な食生活を支援する制度の整備などに取り組むことを通じて、人びとの食環境の整備を推進するとともに、健康づくりに貢献する管理栄養士・栄養士の資質の向上を図るための生涯教育、地位・身分の向上や、さらに国際貢献なども行っています。

- ・名称 : 公益社団法人日本栄養士会
- ・代表理事会長 : 中村丁次
- ・所在地 : 〒105-0004 東京都港区新橋 5-13-5 新橋 MCV ビル 6 階
- ・会員数 : 49,919 人(2020年3月末現在)
- ・ホームページ : <https://www.dietitian.or.jp/>