



【8月4日は「栄養の日」・8月1日～7日は「栄養週間」】

長引くコロナ禍で乱れがちな、食事・食生活を見直そう！

～ゲストと一緒に栄養を整える「市民公開講座」が、8月1日より順次公開～

食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が、身近な健康や栄養を分かりやすく解説

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。

本年の「栄養の日・栄養週間 2021」では、国内の栄養課題はもちろん、コロナ禍に乱れた食事・食生活の改善を目指して、管理栄養士・栄養士ならではの「栄養の整理整頓術」を、様々な企画を通して発信しています。

コロナ禍という社会背景の中、市民一人ひとりの健康・栄養に対する関心が高っております。整えたい食生活に関する情報提供の場となるよう、DJにフリーアナウンサーの長野美郷さんと日本栄養士会鈴木志保子副会長、またテーマを語る専門家として、様々な場所で活躍する管理栄養士・栄養士をお迎えした「市民公開講座」を8月1日から順次(8月1日、4日、13日)「栄養の日」特設サイト内にて公開いたします(無料)。

特別ゲストとして、8月4日公開分には、ご自身もサッカーやスポーツを愛し、昨年第一子も生まれたことで、健康、栄養に興味をお持ちだというJOYさんが登場いたします。

また、ラジオ局 InterFM では、栄養週間の1週間、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。

栄養週間・「栄養の日」特別イベント:全4回 市民公開講座(オンライン)

＜特設サイト＞<https://www.nutas.jp/84/>

管理栄養士・栄養士と考える、暮らしを整える食生活のヒント

2021 市民公開講座

8/1(SUN) 8/4(WED) 8/13(FRI) に合わせて動画4本公開!

InterFM897 × 栄養Wonder Radio 連動企画!

8/1 SUN 8/13 FRI 市民公開講座

[Supported by] 株式会社伊藤園、株式会社 明治、一般社団法人日本即席食品工業協会

8/4 WED 市民公開講座 第42回健康づくり提唱のつどい

[Supported by] 株式会社ヤクルト本社

こちらの2人と4人の特別ゲストが登場

日本栄養士会副会長 鈴木志保子

フリーアナウンサー 長野美郷

8/4に登場! スペシャルゲスト JOYさん

市民公開講座をみる >

LET'S TIDY UP YOUR NUTRITION! 02

へえ〜!とかそうなんだ!がたくさんあります!

＜市民公開講座の内容＞ ※講座の内容・ゲスト・公開日時は変更になる場合がございます
※InterFM 特別番組「栄養 WonderRAIO」連動企画

■VOL.1 / 8月1日(日)公開予定

「トップアスリートをサポートする公認スポーツ栄養士から学ぶ、スポーツに必要な栄養」(株式会社明治協賛)

- ゲスト: 中野ヤスコさん(株式会社食の学び舎くるみ) 管理栄養士
数々のプロアスリートを指導する公認スポーツ栄養士

アスリートにとって、栄養や健康管理は最も重要なことの1つ。実は一般の方でも応用できる点がたくさんあります！ スポーツ栄養のスペシャリストである公認スポーツ栄養士から、スポーツと栄養の関係を学びます。



■VOL.2 / 8月4日(水)公開予定

健康づくり提唱のつどい「STAY HOME で考える、食生活と腸内環境」(株式会社ヤクルト本社協賛)

- 特別ゲスト: JOY さん(モデル・タレント)
- ゲスト: 有馬直美さん(株式会社ヤクルト本社学術広報担当)

いつ終息するのか先が見えないコロナ禍の生活はストレスが溜まるもの。そんなコロナ禍で乱れた食生活を整えるため、「腸内環境」に注目しながら、JOYさんと一緒に栄養の知識を深めます。

JOY さんコメント:
栄養についてしっかり学んで知識をつけて、家族と共に健康的な日々を送りたいと思います！



■VOL.3 / 8月13日(金)公開予定

「#OL 仕事めし を発信する栄養士から学ぶ、WELL BEING な食生活」(株式会社伊藤園協賛)

- ゲスト: もあいかすみさん(料理系インフルエンサー) 栄養士
「#OL 仕事めし」「#働楽ごはん」で活動中の人気インスタグラマー

心身と社会的な健康を意味し「満たされた状態」と訳される、“WELL BEING”。毎日忙しく働きながら、適切な栄養習慣を身に付けられるように、栄養士でインスタグラマーのもあいさんからのアドバイスに注目です。



■VOL.4 / 8月13日(金)公開予定

「宇宙飛行士を支える管理栄養士から学ぶ、もしもの時の栄養」(一般社団法人日本即席食品工業協会協賛)

- ゲスト: 港屋ますみさん(宇宙航空研究開発機構(JAXA)) 管理栄養士
野口宇宙飛行士の宇宙軌道上での栄養管理を実践

特殊な環境である宇宙での食事は、災害時(もしもの時)の食事と似ています。宇宙飛行士の健康管理も担当する管理栄養士に、そんなもしもの時の栄養のあり方を解説いただきます。



「市民公開講座」収録の様子
* 感染症対策に留意して収録・撮影しています

【8月4日「栄養の日」スペシャルラジオ番組 InterFM「栄養 Wonder RADIO」放送】特別ゲスト発表！

8月4日の「栄養の日」には、正しい食事や食生活のヒントとなる「栄養の整理整頓」をテーマに、ラジオ局 InterFM にて特別番組を放送します。

トークゲストに、タレントとして活躍する菊地亜美さん、JOY さんをお招きして、健康や栄養にまつわるトークで番組を盛り上げていただきながら、栄養について改めて考えるきっかけの日を提供します。

番組リスナーの皆様には栄養チャージにもぴったりな、各種プレゼントをご用意しています。

なお、当番組は、YouTube にて同時刻に配信も行います。

<放送概要>

○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

○出演者 : 長野美郷さん
日本栄養士会 代表理事副会長 鈴木 志保子
タレント 菊地亜美さん

○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 (Spotify, apple ミュージック、他)

○プレゼント企画など情報は、InterFM「栄養 WanderRADIO」のページよりご確認ください。 <https://www.interfm.co.jp/lp/wonderradio/>

<出演者>



栄養の日特別番組「栄養 WanderRADIO」DJ 長野美郷さん

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、めざましテレビアクア、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・食べること・それを頑張って消費すること。



(公社)日本栄養士会 代表理事副会長 鈴木 志保子

管理栄養士。公認スポーツ栄養士。実践女子大学卒業後、同大学院修了。東海大学大学院医学研究科を修了し、博士(医学)取得。2000 年より国立鹿屋体育大学助教授、2003 年より神奈川県立保健福祉大学准教授、2021 年 4 月より栄養学科長。



トークゲスト
菊地亜美さん



コーナーゲスト
JOY さん

【8月1日～8月7日 栄養週間 InterFM 番組スペシャルコラボ「栄養 Wonder RADIO」ラジオコーナー】

8月1日からの「栄養週間」の1週間は、食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士のキャスティングを中心に、食事や食生活のヒントとなる情報を発信するラジオミニコーナーを放送いたします。

※放送時間は予告なく変更する場合がございます。

放送日時	放送番組	放送時間	テーマ	ゲスト
8月1日	Lazy Sunday	11:30~11:45	トップアスリートをサポートする公認スポーツ栄養士から学ぶ、スポーツと栄養	市民公開講座Vol.1 (株)食の学び舎くのみ代表取締役 中野ヤスコさん
8月2日	Alexandria	13:05~13:20	子供に人気の管理栄養士から学ぶ、身長を伸ばす秘訣	(公社)日本栄養士会理事 ・栃木市大平中学校栄養教諭 中田智子
8月3日	The DaveFromm Show	18:00~18:15	シニアを支える管理栄養士から学ぶ、100歳まで美味しく食べるコツ	(公社)日本栄養士会理事 加藤 すみ子
8月4日	栄養WonderRADIO	13:30~15:55	STAY HOMEで考える、腸内環境と食生活	市民公開講座Vol.2 JOYさん (株)ヤクルト本社広報室学術担当 有馬直美さん
8月5日	Alexandria	13:05~13:20	患者さんの指名がやまない管理栄養士に学ぶ、糖尿病を防ぐ栄養	(公社)日本栄養士会常任理事 ・武蔵野赤十字病院栄養課 原純也
8月6日	sensor	19:34~19:49	#OL仕事めしを発信する栄養士から学ぶ、WELL BEINGな食生活	市民公開講座vol.3 料理系インスタグラマー もあいかすみさん
8月7日	RADIO DISCO	16:12~16:27	宇宙飛行士を支える管理栄養士から学ぶ、もしもの時の栄養	市民公開講座vol.4 宇宙航空研究開発機構(JAXA) 港屋ますみさん

【「栄養ワンダー・オンライン 2021(予防めし)」、続々公開中！】

管理栄養士・栄養士によるInstagramイベント「予防めし」は、「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」をテーマに、各自のInstagramにて公開中。「栄養の日」特設サイトでは、投稿された「予防めし」を集めてそれぞれに投票ボタンを設置、「予防めし・オブ・ザ・イヤー」の一般投票を受付中です。7月19日時点で482名の管理栄養士・栄養士から、1,351件のInstagram投稿があり、472件を特設サイトに掲載中！！ぜひご参加ください！

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



気になる「予防めし」の投稿に投票を募集中。ハート(投票)を最もたくさん集めた「予防めし」に「予防めし」オブ・ザ・イヤー2021が贈られます

■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/>

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

 日本栄養士会