



8月4日の「栄養の日」に 免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ 「予防めし」オブ・ザ・イヤーを発表！ 2021年は、788件の投稿に、一般投票19,244票を得て、決定！

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、健康を気遣う人々が多くなった一方、コロナ太りやコロナ痩せなど、栄養バランスの偏りによる健康課題も多く見受けられます。日本栄養士会では、このような状況下において、2020年から各種疾患等の予防に役立つ食事「予防めし」の普及に努めてまいりました。

2021年度「予防めし」は、管理栄養士・栄養士の日々の食事に注目、「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、管理栄養士・栄養士自身のInstagramにて公開。「栄養の日」特設サイトでは、「予防めし」オブ・ザ・イヤーの一般投票を受け付けました。そして、最も投票が多かった投稿を「予防めし」オブ・ザ・イヤーとして決定いたしましたのでお知らせいたします。該当者のインタビューを8月4日の「栄養の日」スペシャルラジオ番組 InterFM「栄養 Wonder RADIO」放送にてお届けします。また、番組のゲストとして新たにシンガーソングライターでファッションモデルの chay さんが追加！栄養の日を盛り上げていただきます。

「予防めし」オブ・ザ・イヤー 2021 決定！



Y O B Ō M E S H I

- ◆総掲載数 788 件、総投票数 19,244 票
獲得票数上位 3 投稿を「予防めし」オブ・ザ・イヤーとして決定
- ◆485 名の管理栄養士・栄養士が、Instagram上で 1,805 件を投稿、
788 件を特設サイトに掲載。
- ◆総投票数 19,244 票を得て、「予防めしオブ・ザ・イヤー」を決定！

「予防めし」オブ・ザ・イヤー受賞レシピ

【受賞レシピ①】

メニュー名：野菜ジュースで冷やし中華

受賞者：菱沼 未央 さん

投稿 URL：<https://www.instagram.com/p/CRNrOpwMOGa/>



●受賞者コメント：

管理栄養士の考えるレシピは、「栄養バランスはよくても見栄えがイマイチで作ろうと思えない」そんな世間のイメージを払拭すべく、おいしくて見栄えもよく、栄養価も高いレシピを作ろう！と考えました。野菜ジュース使った冷やし中華、ぜひお試しください！



●日本栄養士会コメント:

野菜がどうしても不足しがちな麺類に、野菜ジュースを活用し、1皿でたくさんの栄養素が取れるよう工夫されたことが素晴らしいアイデアですね。また、野菜ジュースやナンプラーを活用したことで減塩にもつながっています。

【受賞レシピ②】

メニュー名: 甘さ控えめキウイ&バナナケーキ

投稿者 : 谷川 仁穂 さん

投稿 URL : <https://www.instagram.com/p/CQwrtDkgD1Q/>



●受賞者コメント:

多くの人に正しい情報をわかりやすく伝えられるよう、食材の栄養素やエビデンスを調べ、学ぶことが多い期間でした！色んな人が栄養に関心をもって貰えたら嬉しいです。毎日の食事から免疫機能を低下させずに感染症の予防をしていけたらと思います。



●日本栄養士会コメント:

生で食べることが多いキウイフルーツを、あえてケーキの具材として使用することが、果物の甘味を利用して砂糖量を少なくすることにつながりました。ヨーグルトなどと組み合わせることで、おやつだけではなく、バランスのよい朝食の一品にもなりますね。

【受賞レシピ③】

メニュー名: わっぱ弁当

投稿者 : 土岐 典子さん

投稿 URL : <https://www.instagram.com/p/CQ3eYPYp9sr/>



●受賞者コメント:

職場には、ほぼ毎日お弁当を持参しています。栄養バランスや見た目、美味しさ、衛生面等に配慮しつつ、色んなものを少しずつ弁当箱に詰めていく工程は「栄養の整理整頓」ではないのかなと考え投稿しました。



●日本栄養士会コメント:

小さなスペースでも卵やほうれん草、豚肉など、栄養価の高い食材を上手に組み合わせて、バランスのよい昼食になっています。お弁当などで保存中に固くなりがちな豚肉をキウイで柔らかくする工夫は誰でも活用できますね。わっぱ弁当は香りもよく、さらに食欲アップにつながります。

※投稿をいただきましたメニューは、「栄養ワンダー・オンライン 2021(予防めし)」で公開中です。

(<https://www.dietitian.or.jp/84/2021/3.html>)

【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/>

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職として、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。

＜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

「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。



【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】ゲストアーティスト発表！

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。

すでに発表させていただきましたトークゲストに、タレントとして活躍する菊地亜美さん、JOYさん、さらに新たな追加発表のゲストとして、シンガーソングライターでファッションモデルの chay 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の、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

アーティスト chay さん、タレント 菊地亜美さん JOY 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 WonderRADIO」のページよりご確認ください。

<https://www.interfm.co.jp/lp/wonderradio/>

<出演者>(下記写真左から)

栄養の日特別番組「栄養 WonderRADIO」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: シンガーソングライター・ファッションモデル chay さん

1990 年 10 月 23 日生まれ。大学入学と同時にギターを始め、路上ライブを経て本格的に音楽活動をスタート。

2012 年 10 月、「はじめての気持ち」でワーナーミュージック・ジャパンより CD デビュー。2014 年 5 月、「CanCam」専属モデルとして活動開始。2015 年 2 月、フジテレビ系 月 9 ドラマの主題歌「あなたに恋をしてみました」を担当し 50 万ダウンロードを突破し大きな話題となった。2019 年 8 月、映画「ダンスウィズミー」で女優デビュー。同年 9 月初の単行本「chay's BEAUTY BOOK」を発売。11 月には 3 枚目となるフルアルバム「Lavender」を発売し、2020 年 2 月に全国ツアー「chay LAVENDER TOUR 2020」を開催した。2020 年 10 月 28 日(水)初となるベストアルバム「Heart Box」を発売。バンド編成による全国ツアー、弾き語り LIVE『chay's room~One mic, One guitar~』、フェス出演(SUMMER SONIC2015 等)など精力的にライブ活動を行っている。2021 年 8 月には横浜・大阪にて「chay Billboard Live」を開催する。

トークゲスト 菊地亜美さん

1990 年 9 月 5 日北海道生まれ。

2006 年、レプロガールズオーディションにエントリーし、最終審査で落選するも審査員に声をかけられ所属が決定。その後、アイドルリング!!!16 号として活躍し、2014 年に同グループを卒業。2018 年に一般男性と結婚し、2020 年 8 月に第一子となる女の子を出産、現在は子育てと仕事を両立。現在、バラエティタレントとして活躍中

コーナーゲスト JOYさん

2003年、雑誌『men's egg』(メンズエッグ)にてモデルデビュー。

数々のファッション誌や、東京ガールズコレクションなどにショーモデルとして数多く出演しタレントとしても、多くのレギュラー番組を持ち、バラエティー・情報番組まで幅広い活躍を見せている。出身地の群馬県では、群馬テレビ「JOYnt!」で冠番組のMCを担当。

2017年に高崎観光特使にも任命され地元のPR活動に取り組んでいる。2019年には、モデルのわたなべ麻衣と結婚。翌年に第1子となる女の子が誕生。



【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

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

■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/>

栄養の口

たのしく食べる、カラダよろこぶ

 日本栄養士会