

## 講師紹介



講師:太田 雅規 先生

福岡女子大学国際文理学部  
食・健康学科 教授  
労働衛生コンサルタント  
医学博士  
日本医師会認定産業医  
日本医師会認定健康スポーツ医  
認定臨床栄養指導医



# 福岡女子大学監修 スマソる?市民公開講座 塩と健康

## ～意外と知らない塩と人間の関係～



MC:田代奈々さん

福岡県の県民一人あたりの食塩摂取量は、男性11.7g、女性9.5g<sup>\*1</sup>となっており、目標値の男性8.0g、女性7.0g<sup>\*2</sup>を大きく上回り、全国ワースト4位、8位<sup>\*1</sup>となっています。

このような食塩の過剰摂取は、高血圧や慢性腎臓病、心臓病、胃がんなどの病気のリスクを高める可能性があります。昨年、福岡県が行った調査では、20歳以上の県民の約2人に1人が高血圧の有病者となっています。

この市民講座は、このような県民の皆さんを取り巻く健康状態を踏まえ、福岡県が進める「スマートにソルトを使う減塩プロジェクト TRY!スマソる?」の一つとして、人体と塩の関係や、塩を感じる仕組みなどを整理したうえで、塩との上手な付き合い方を学んでいただく内容になっています。(出典<sup>\*1</sup>平成28年国民・健康栄養調査、<sup>\*2</sup>福岡県健康増進計画)

**参加無料** 定員:50名 **※参加者には、減塩商品のサンプルをプレゼント!**  
会場:福岡県内8カ所(詳しくは裏面をご覧ください)



### 申込方法

QRコードを読み取りgoogleフォームよりお申込みください。

お問い合わせ先:N.GROWTH株式会社(福岡県「大学と連携した食塩の適正摂取の推進に係る市民講座業務」受託事業者)  
(担当桑原) genenfukuoka@ngrowth.co.jp / 080-1780-0831

# 講座内容

## 第1部 塩と人間の関係性

「人間・動物は塩がないと生きられない」その理由を「進化医学」の視点を交え、人間が塩とどのように出会い、体の中でどのような働きをしているのかを紐解きます。

## 第2部 塩の歴史

塩はいつの時代、どうやって生まれてきたのか?どのように作られてきたのか?昔の塩の価値や役割、世界や福岡で作られてきた塩の歴史をご紹介します。

## 第3部 ワークショップ

塩はとり過ぎても、足りなくても体に影響を及ぼします。毎日の食生活で皆さんが「塩」をどのくらい摂取しているのか?食生活を見つめなおしてみましょう!

## 第4部 塩との上手な付き合い方

減塩=マイナス=おいしくない、損した感覚を持たれがちです。「うま味」をプラスして、よりおいしい食事につながる、すぐに使える上手な塩の利用方法についてご紹介します。

みなさん初めまして。講師の太田と申します。主に、地域や職域を対象に、運動や食を中心とした健康増進活動や実践的研究を行っています。



講師:太田 雅規 先生

2016年からは職域を中心とした研究から学校での食育、高齢者を対象とした介護予防についての研究にも幅を広げています。

今回の講座では、「食塩摂取低減を目的としたうま味物質を活用した研究」のデータを基に、すぐに取り組める減塩のコツやアドバイスを紹介します。皆様のご参加をお待ちしています。

**参加無料** ※参加者には、減塩商品のサンプルをプレゼント!  
**定員:各会場50名(先着順)**

会場名	日程	時間	会場
春日会場	9月 15日(金)	18:30~20:30	春日市ふれあい文化センター ミニホール (福岡県春日市大谷6丁目24番地)
筑後会場	9月 24日(日)	14:00~16:00	九州芸文館 大交流室 (福岡県筑後市津島1131)
行橋会場	10月 19日(木)	18:30~20:30	サンワークゆくはし 多目的ホール (福岡県行橋市今井3613-4)
北九州会場	10月 22日(日)	14:00~16:00	ウェル戸畑 121・122会議室 (福岡県北九州市戸畑区汐井町1-6) (MCが変更になる場合があります)
糸島会場	11月 16日(木)	19:00~21:00	伊都文化会館 視聴覚室 (福岡県糸島市前原東2丁目2-7)
飯塚会場	11月 26日(日)	14:00~16:00	飯塚研究開発センター 2階大研修室 (福岡県飯塚市川津680-41)
福岡会場	12月 3日(日)	14:00~16:00	福岡市男女共同参画推進センター アミカス 視聴覚室 (福岡県福岡市南区高宮3丁目3-1) 予定(会場が変更になる場合があります)
久留米会場	12月 17日(日)	14:00~16:00	久留米シティプラザ 中会議室 (福岡県久留米市六ツ門町8-1)

※各会場の講義内容は全て同一です。

※簡単なワークショップを行いますので筆記用具をご持参ください



## 申込方法

QRコードを読み取りgoogleフォームよりお申込みください。

お問い合わせ先:N.GROWTH株式会社(福岡県「大学と連携した食塩の適正摂取の推進に係る市民講座業務」受託事業者)  
(担当桑原) genenfukuoka@ngrowth.co.jp / 080-1780-0831