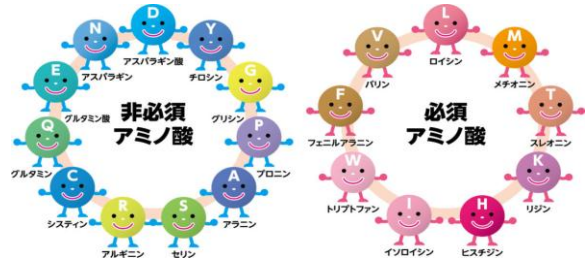




全国栄養士大会！まだ間に合う！～12月8日まで～

今年はずっかり【全国栄養士大会】のご案内が抜けてしまっておりました！でもご安心下さい、まだ間に合います
日本栄養士会のホームページに、参加はこちらとなっておりますので、ぜひぜひ除いてみてください。
今年も、興味深いトピックス満載ですよ。

例えば、**知って得するアミノインデックス～1回の検査で三大疾病のリスクがわかる???～**では、血中のアミノ酸スコアから三大疾病のリスクが判明するとか・・・驚きですよ。



また、**成人・高齢者のフレイル予防を含めたセルフケア支援**では、なんとフレイルは40歳代から始まっている人もいるんだとか。私も…本当にヤバいです。右足、左足で？え？太さ違うし…それに筋肉どこ？といった足になってます。日頃の運動不足も否めないの、大いに反省してヨガとストレッチ、軽い運動に励みたいと思います。



続いて面白かった話題は、『**認知特性**』～特性を知ることは自分を知ること～や『**アンコンシャスバイアスを知る**』こちらの2公演はとても勉強になりました。”みんなちがってみんないい”を再確認できました。



それから、特保、いわゆる**特定機能食品の活用**については、**プラズマ乳酸菌**の効能をたっぷりと聞くことができました。免疫ケア、大切ですね。今知ること、今年の冬が決まると言っても決して過言ではありません。
全国栄養士大会、12月8日まで、オンデマンドにて配信中です。ぜひ！！



気が付けば12月。今年も慌ただしく駆け抜けていきましたが、皆様はどんな1年だったでしょうか。
前回、『ぐっすりガイド』のご紹介をさせて頂きましたが、やはり睡眠は私たちにとってとても高価なものだと認識しておくべきなんですね。平成の初期頃までは【24時間働けますか！】と、エナジードリンクのCMを見ていた記憶がありましたが、現代ではそれはナンセンス。自身にとって良質な睡眠をとり、しっかりと体をリセットしておくことで、翌日素晴らしいパフォーマンスを発揮できるとのことです。私たちは起床してから15,6時間後にメラトニンというホルモンの分泌で自然と眠気を感じるようになってきているそうです。この時間のタイミングで入眠できるように、生活パターンを見直してみるのも良いですね。
今年もたくさんの方々にご愛読頂きましてありがとうございました。
来年も、食事栄養、生活習慣に関するホットなトピックスを編集させて頂きます。 小林

