

セミナー実施報告書

セミナー担当講師作成分

医療施設等における患者および利用者に対する普及啓発モデルの検証

・ 栄養ケア・ステーションからふる（大阪府） . . . 1

令和4年 1月 11日（火） 11:00～11:50

令和4年 1月 13日（木） 13:00～13:50

令和4年 1月 17日（月） 19:00～19:50

・ 東小金井さくらクリニック デイケアこきん（東京都） . . . 5

令和4年 1月 19日（水） 14:00～15:00

令和4年 1月 20日（木） 10:00～11:00

スーパーマーケットにおける利用者に対する普及啓発モデルの検証

・ 株式会社マルト（福島県） . . . 7

令和4年 1月 18日（火） 14:00～14:50

令和4年 1月 20日（木） 13:00～13:50

企業における従業員に対する普及啓発モデルの検証

・ ウエルシア薬局株式会社（全国） . . . 11

令和4年 1月 14日（金） 15:00～15:50

令和4年 1月 18日（火） 15:00～15:50

その他の施設等における普及啓発モデルの検証 . . . 13

・ 所沢ハートセンター（埼玉県）

令和4年 1月 18日（水） 19:00～19:50

令和4年 1月 21日（金） 11:00～11:50

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 11日（火） 11:00～11:50
開催場所	ZOOMウェビナー
講師名	認定栄養ケアステーションからふる 管理栄養士 ○○○○
講演テーマ	今日からスタート栄養成分表示を使って減塩ライフ
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編 + <input type="checkbox"/> 働き盛り <input checked="" type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	15 人
アンケート 回収数	－ 人（オンライン開催のため運営事務局が管理）
会場からの質問	<p>1. パッケージに個数単位ではなく、100gあたりと書いてある場合、どのように計算してよいか分かりません。 →商品全体の含有量から計算しましょう。商品によって「100g当たり」と「1 個包装（2枚）あたり」の両方の記載があるので、その場合は自分が食べる量によって計算しやすい方法で算出すると良いですよ。</p> <p>2. 普段の食事は、自炊がメインです。カップラーメンなど味の濃いものは選ばないようにしていますが、加工食品を避ける以外に減塩を効率的に出来る方法はありませんでしょうか？ →1食あたり2.5 g をベースで考えましょう。塩分の多い食品がある時はサイドメニューは塩分の少ないものにする、煮物などは表面味にする、さしみなどでしょうゆをつける時は少しにする、香りのものをうまく使うなど、出来ることから実践してみてください。</p>
講師所感	運営は上手くされていて気持ちよく参加者は視聴されていたと思います。私も安心して講義をすることができました。しかし、コミュニケーションを摂る時間がなかったのは残念でした。講師振り返り時間は、もう少しあったと思いました。
会場写真 （オンライン開催 の場合は不要）	<p>【こちらは別添でお送りください】</p> <p>1) 会場風景 （参加者が来場する前の会場の様子）</p> <p>2) セミナーの様子 （動画を見ている様子を背後から撮影したもの）</p>

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 13日（木） 13:00～13:50
開催場所	ZOOMウェビナー
講師名	（主） 認定栄養ケア・ステーション からふる 管理栄養士 ○○○○ （協力者） ○○○○
講演テーマ	体重や体形が気になる方に！ 栄養成分表示の活用術
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編 + <input checked="" type="checkbox"/> 働き盛り <input type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	9 人
アンケート 回収数	－ 人（オンライン開催のため運営事務局が管理）
会場からの質問	<p>1. さっき食べた惣菜のパッケージをみると178gと書いてあるが、栄養成分表示には100gあたりと書いてあります。この場合100gあたりと言われてもピンとこないのですが、100gとはどのくらいの量でしょうか。 →加工食品であれば内容量の記載があり参考になります。一般的にはコンビニエンスストアのおにぎりは1個100g、卵は1個50gであるので、それを目安にすると食べた重量が分かりやすいです。実際に食べた栄養価は栄養成分表示の100gあたりを食べた重量に換算します。例) 50g食べたのであれば100gあたりの表示栄養価に0.5をかける。</p> <p>2. 健康診断で体重を減らすように言われました。動画と説明を聞き、とりすぎないようにする点は理解できましたが、逆にとった方が良い物がありますか？ テレビで「これを食べると痩せる」とあるのですが、このまま真似をしていいのか迷います。 →体型や体重に注意する場合、基本的に「これを食べると良い」という食品はなく、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスで考えましょう。その意味でも体重計測などが大切です。</p> <p>TVの情報が自分に合っているかは分かりません。その意味でもTVの情報をうのみにせず。体重の変動など体のサインを見つつ食品を選ぶ方が良いです。</p> <p>栄養成分表示を活用する場合、痩せたい場合は体重kg×25kcal、しっかり運動して現状維持したい場合は体重kg×30kcalを摂取エネルギーの目安にすると良いです。</p>

<p>会場からの質問 (回答つづき)</p>	<p>ただし、人によりその量を調整した方が良い場合もあります。体重を計測し摂取エネルギーを見直していくようにしましょう。</p> <p>また、腹囲を測ると体重よりも先に反映されることが多いです。体型が変わると着たかった洋服が着れるようになるなど、やりがいにもつながるので腹囲の計測もおすすめします。いずれにせよ、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスによって体がサインを出すので、こまめなセルフチェックで見落とさないことが大切です。</p>
<p>講師所感</p>	<p>45分間の中に、栄養成分表示とその活用を伝えて振り返る教育の時間と質疑応答、オンラインながら参加者の緊張をほぐすような声掛けもあり、非常にコンパクトにまとまったプログラムと感じました。丁寧な事前準備と円滑な進行で安心して講義などさせていただきました。</p> <p>ビデオは必要な内容を簡潔にかつ親しみやすく出来ており、教育現場でも活用できると感じました。</p> <p>あと少し時間があれば、クイズなどでよりコミュニケーションが取れて参加者の理解もさらに深められたのではないかと思います。</p> <p>1点、質疑応答について再度のご質問があれば補足をお願い致します。「質問2」の回答で痩せたい場合は体重kg×25kcalを目安にとお話ししております。通院中の方や指導媒体によっては「標準体重(身長m×身長m×22)×」であったり、他の計算式を用いた目標体重をお持ちの方もあり、本来はそれを基準に目安エネルギー量を算定します。時間的にそのようなお話は説明も複雑で長くなるため割愛しました。回答でお伝えした計算式からの目安エネルギー量は、スモールステップで取り組んで頂けるよう一番達成しやすい(ゆるい)目標量となります。お問い合わせあれば、そのようにご返答をお願いします。</p>
<p>会場写真 (オンライン開催の場合は不要)</p>	<p>【こちらは別添でお送りください】</p> <p>1) 会場風景 (参加者が来場する前の会場の様子)</p> <p>2) セミナーの様子 (動画を見ている様子を背後から撮影したもの)</p>

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 17日（月） 19:00～19:50
開催場所	ZOOMウェビナー
講師名	（主） 認定栄養ケアステーションからふる 管理栄養士 ○○○○ （協力者） ○○○○
講演テーマ	今日からスタート 栄養成分表示を使って減塩ライフ
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編 + <input type="checkbox"/> 働き盛り <input checked="" type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	15 人
アンケート回収数	－ 人（オンライン開催のため運営事務局が管理）
会場からの質問	<p>1. 100g当たりと言われても、どのくらいの量が分かりません。 →一般的にコンビニエンスストアのおにぎりは1個100g、卵は1個50 g なので2個分の重量を目安にしようといです。</p> <p>2. 高血圧のため減塩するように言われ今回のセミナーに参加しています。実は加えて体重も落とすようにとされているのですが、あわせて気にすべきことはありますか？ →エネルギーを摂りすぎることによって体重増加につながる。エネルギーとなる栄養素は脂質、たんぱく質、炭水化物があります。最近では減量において「糖質（炭水化物）」が注目されていますが、この3つの栄養素で一番エネルギーが高いのは脂質であるため、脂質の摂りすぎにも注意が必要です。</p>
講師所感	私自身に余裕がなく導入トークが一方向的となってしまう、参加者の反応を見ることができなかった点が反省点です。当日までに事前説明会の開催や、セミナー協力者としてセミナーに参加させていただいたことで、全体の流れを知ることができ不安が軽減できました。動画は短時間でわかりやすくポイントがまとめられており内容を理解しやすいと感じました。
会場写真 （オンライン開催の場合は不要）	<p>【こちらは別添でお送りください】</p> <p>1) 会場風景 （参加者が来場する前の会場の様子）</p> <p>2) セミナーの様子 （動画を見ている様子を背後から撮影したもの）</p>

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 19日（水） 14:00～15:00
開催場所	東小金井さくらクリニックデイケア 2Fリハビリ室
講師名	管理栄養士・健康運動指導士 ○○○○
講演テーマ	これでわかる栄養成分表示！基本のキ
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編 のみ <input type="checkbox"/> 働き盛り <input type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	10人
アンケート回収数	9人
会場からの質問	（終了後に個別で相談あり）糖尿病治療中。一般的には食欲がなくなり、摂取量が減るが、私は食欲がありすぎます。大丈夫でしょうか。 →よく食べられることを称賛し、し好品と食事の割合について補足をしました。
講師所感	参加者は主婦の方々が多く、普段の買い物などでも比較的商品パッケージや栄養成分表示に目を向ける方も多いが、字が小さい、数量表示がまちまちはわからなかったという意見もいただくきました。また加工品を購入することを手抜きとマイナスイメージのある年代でもあり、知らないという雰囲気の方も数名いました。また、よく購入する商品については、確認済なので毎回は見ない、ばかり食べは心配なところがありますが、以前より活用いただいています。お若い（50代？）の男性も、医師の指導があったので食塩相当量を活用しているようです。数量表示がそれぞれ違うことも認識され、知識も豊富でした。動画で説明されていた内容について復習しながら、“見る習慣をつける”こと第一とし、特に“筋肉づくり”のために、たんぱく質を、“減塩”のために食塩相当量について、意識いただける様、来場者の皆さまに説明を行った。参加型を意識し、6g食塩量、食塩相当量の計算クイズを行いました。
会場写真 （オンライン開催の場合は不要）	【こちらは別添でお送りください】 1）会場風景 （参加者が来場する前の会場の様子） 2）セミナーの様子 （動画を見ている様子を背後から撮影したもの）

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 20日（木） 10:00～11:00
開催場所	東小金井さくらクリニックデイケア 2Fリハビリ室
講師名	管理栄養士・健康運動指導士 ○○○○
講演テーマ	これでわかる栄養成分表示！基本のキ
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編のみ <input checked="" type="checkbox"/> 働き盛り <input type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	10人
アンケート回収数	9人
会場からの質問	1. 「消費期限」と「賞味期限」の区別がわからない。また、卵などは火を通せば、生卵の賞味期限を超えてもよいのか、迷います。 →「消費期限」と「賞味期限」の違いを説明。 保存方法も含め、期限内で消費することをおすすめします。
講師所感	参加者は主婦の方々が多く、普段の買い物などでも比較的商品パッケージや栄養成分表示に目を向ける方も多いが、字が小さい、数量表示がまちまちはわからなかったという意見もいただきました。2名ほど、家族などに購入してもらおうという方は、特に表示をみることもなく、家族ともお話する機会はないとおっしゃっていました。また加工品を購入することを手抜きとマイナスイメージのある年代でもあり、知らないという雰囲気の方も数名いました。医師の指導があった方は「減塩商品」を利用するなど、商品表示には興味の度合いが高いです。動画で説明されていた内容について復習しながら、“見る習慣をつける”こと第一とし、特に“筋肉づくり”のために、たんぱく質量を、“減塩”のために食塩相当量について、意識いただけるよう、来場者の皆さまに説明を行いました。参加型を意識し、6g食塩量、食塩相当量の計算クイズを行いました。カップ麺の汁と麺それぞれに表示されていることをご確認いただくよう伝えました。
会場写真 （オンライン開催の場合は不要）	【こちらは別添でお送りください】 1) 会場風景 （参加者が来場する前の会場の様子） 2) セミナーの様子（動画を見ている様子を背後から撮影したもの）

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 18日（火） 14:00～14:50
開催場所	ZOOMウェビナー
講師名	（主）株式会社マルト 管理栄養士 ○○○○ （協力者）○○○○
講演テーマ	今日からスタート 栄養成分表示を使って減塩ライフ
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編 + <input type="checkbox"/> 働き盛り <input checked="" type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	7 人
アンケート 回収数	－ 人（オンライン開催のため運営事務局が管理）
会場からの質問	<p>1. 今日のランチに食べた冷凍の「さんまのかば焼き」には100gあたりという記載がある。実際に食べたのは、2切ほどではあるが、どのように計算すればよいか分かりません。</p> <p>→大体100 g の目安を知っておくと良い。コンビニのおにぎり約1個が100 g なので、持ってみて重量を確かめてみると良いです。また、きゅうり1本も約100 g、手のひらに乗る位の魚の切り身で約70 g なので、それらも参考に。普段から物の重さなどを意識しておく、重量の分からない物を持った際に、感覚で分かる様になると思います。</p> <p>2. 高血圧なので減塩と共に、食べ過ぎないようにすることも、あわせて注意しています。注意しないといけないのは分かっているのですが、どうしても、おやつがやめられません。特に、ひと段落しての夜のおやつがやめられません。</p> <p>→食べる時は、エネルギーや脂質の低い物を選ぶと良い。また、果物もヘルシーだと思われがちだが、糖質を多く含む物もある為、栄養成分表示が記載されている物を選ぶと管理しやすいです。</p> <p>間食をしないようにするには、一度歯磨きをすると気持ちがりセットされるのでおすすめ。また、温かい飲み物をゆっくり飲む事も満足感が得られるので試して欲しいです。</p>

<p>講師所感</p>	<p>今回初めてのZOOMウェビナーを使用してのセミナーを行ったため、当日のリハーサルがスムーズにいかず、セミナーまでの時間がほとんど無い状態で迎えてしまったので、もう少し余裕をもって準備出来ればよかったと思っています。</p> <p>見本の食品をカメラに向けて見せたものの、画面のピントが合うまでばやけてしまい、見づらくなってしまったです。</p> <p>お話を頂いてからセミナー当日まで（特にスーパーでは繁忙期をはさんでの開催日当日だったので）、時間があまりなかったので、出来ればもう1ヶ月でも早く連絡があると良いと思いました。</p> <p>振り返り用の資料があったおかげで、どのような流れでお話すれば良いかが分かったのでとても助かりました。</p> <p>相手の顔が見えないので、質問を投げかける事が出来ず、一方的に話してしまったように思います。もっとコミュニケーションがとれると良かったです。</p>
<p>会場写真 (オンライン開催の場合は不要)</p>	<p>【こちらは別添でお送りください】</p> <p>1) 会場風景 (参加者が来場する前の会場の様子)</p> <p>2) セミナーの様子 (動画を見ている様子を背後から撮影したもの)</p>

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 20日（木） 13:00～13:50
開催場所	ZOOMウェビナー
講師名	（主）株式会社マルト 管理栄養士 ○○○○ （協力者）○○○○
講演テーマ	体重や体形が気になる方に！栄養成分表示の活用術
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編 + <input checked="" type="checkbox"/> 働き盛り <input type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	8 人
アンケート 回収数	－ 人（オンライン開催のため運営事務局が管理）
会場からの質問	<p>1. さっき流れていた動画の内容について、100gや100mlあたりと記載がある場合は、どのように計算すればよいのでしょうか？特に、内容量が「1個」と記載がある場合はどのように算出すればよいのでしょうか。</p> <p>→ちょうどコンビニのおにぎり1個分が100 g であるので、持ち比べたりしていただくと分かりやすいと思う。お菓子などは個包装の単位の栄養素も記載されている場合があるので、そちらも参考にしてください。</p> <p>2. 最近、コロナの感染が再拡大し、外出しないように自粛をしており、そのせいもあってか、体重が増えてしまいました。外出できないこともあり、食べる楽しみしかないので食べる量はあまり減らしたくないのですが、このまま体重が増え続けても困ります。何かアドバイスを頂きたいです。</p> <p>→人は食事を始めて約20分程度で満腹感を感じるので、ひとくち口に入れたら一旦箸をおいていただいてゆっくり食べて時間をかけるようにしてみてください。最初に食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ類のおかずを食べていただいて、次に肉や魚などの主菜、次に汁物、最後にご飯などの主食を食べるようにして頂くと、食物繊維で血糖の上昇が緩やかになり、汁物でお腹がふくらんだ状態で食べられる量の主食だけ食べるというようにできるので、程よく制限ができるかと思います。</p>

会場からの質問 (回答つづき)	<p>1日当たりの必要なエネルギーを3等分にし、栄養成分表示みていただきながら食事を選ぶようにして、食べ過ぎないように心がけましょう。</p>
講師所感	<p>なるべく分かりやすいようにと実際の商品を持ってきて説明させていただきましたが、普段栄養講話をする際は直接対面して行っているので、自分でうまく伝えられなくて参加者様が理解できていないような場合、参加者様の様子を見たり、直接「分かりづらかった箇所はもう一度説明させていただきますね」というような感じで理解していただけるように説明を考えながらお話をさせていただいています。今回は相手方のリアクションが見えないということで、上手く伝えられたか、不安に感じています。</p> <p>また、声の大きさや速さ等、どうしても緊張してくるといつも早口になってしまうところがあるので、そういうところをもっと注意しながら進行できればよかったかなと反省しております。</p>
会場写真 (オンライン開催の場合は不要)	<p>【こちらは別添でお送りください】</p> <p>1) 会場風景 (参加者が来場する前の会場の様子)</p> <p>2) セミナーの様子 (動画を見ている様子を背後から撮影したもの)</p>

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 14日（金） 15:00～15:50
開催場所	ZOOMウェビナー
講師名	管理栄養士 ○○○○
講演テーマ	体重や体形が気になる方に！栄養成分表示の活用術
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編 + <input checked="" type="checkbox"/> 働き盛り <input type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	50人
アンケート 回収数	－ 人（オンライン開催のため運営事務局が管理）
会場からの質問	1. 食事内容をお尋ねしたい時にどのように声かけすれば 良いでしょうか。 →何か気に合っていらっしゃることがありますかと問い かけると話しやすくなります 2. ざっくり痩せたいと言われた際にどうアドバイスすれ ばよいでしょうか。 →お客様がどうなりたいかを確認しましょう。それ によってお話が変わります。 栄養成分表示的には、エネルギー、炭水化物中のという 質、脂質に気をつけましょう。
講師所感	基本のきの解説にかかる時間をもう少し長く取ってもよ かったと思いました。次回は例え話ももう少し入れな 方解説したいと思います。 ウェビナーなので参加者の表情が見えないので反応に合 わせたお話ができない分、話しづらい面がありました。
会場写真 （オンライン開催の 場合は不要）	【こちらは別添でお送りください】 1) 会場風景 （参加者が来場する前の会場の様子） 2) セミナーの様子 （動画を見ている様子を背後から撮影したもの）

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 18日（火） 15:00～15:50
開催場所	ZOOMウェビナー
講師名	管理栄養士 ○○○○
講演テーマ	体重や体形が気になる方に！栄養成分表示の活用術
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編 + <input checked="" type="checkbox"/> 働き盛り <input type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	25人
アンケート 回収数	－ 人（オンライン開催のため運営事務局が管理）
会場からの質問	1. 食塩相当量と食塩は同じですか。 →食塩相当量はNaを換算したもので食塩とは異なります。 2. 朝食があまり入らないが吸収率に差があるのか？ →差があります。夕食後は活動量が減るため栄養は吸収されがちです。 3. 外食をする際に表示のないお店に行った場合は食べ物をどう選べばよいでしょうか。 →単品ものはできるだけ避け、定食スタイルで取れるものにしましょう。そしてご自分が気になるものを減らすように腹八分で食べましょう。
講師所感	今回は、説明を丁寧に例となる食品を提示して説明した。 また、その際には画面共有を消して、表示が見やすいように工夫をしました。 皆さんの表情がわからないので、難しいところではありますが、できるだけわかりやすくと思いお話をいたしました。
会場写真 （オンライン開催の 場合は不要）	【こちらは別添でお送りください】 1) 会場風景 （参加者が来場する前の会場の様子） 2) セミナーの様子 （動画を見ている様子を背後から撮影したもの）

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 18日（水） 19:00～19:50
開催場所	ZOOMウェビナー
講師名	管理栄養士 ○○○○
講演テーマ	これでわかる栄養成分表示！基本のキ
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編のみ <input checked="" type="checkbox"/> 働き盛り <input type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	4人
アンケート 回収数	－ 人（オンライン開催のため運営事務局が管理）
会場からの質問	<p>1. 各栄養成分はどのくらい摂ればいいのでしょうか？ →性別や年代によっても違うので日本人の食事摂取基準を参考にご参考にしてください。</p> <p>2. 成分量はどうやって測定されているのでしょうか。 →各商品のメーカーの検査を行う部門やメーカーから依頼されたや検査会社が商品の設計通りになっているかどうか検査を行っています。</p>
講師所感	今回は、動画が1本ということもあり、さらに栄養素の働きについて詳しく説明をし、例となる食品を提示して説明しました。また、例も出しながら説明をしました。時間配分的には、よかったと思いましたが、画面共有資料の最後にポイントのページがあればよかったと思いました。
会場写真 （オンライン開催の 場合は不要）	<p>【こちらは別添でお送りください】</p> <p>1) 会場風景 （参加者が来場する前の会場の様子）</p> <p>2) セミナーの様子 （動画を見ている様子を背後から撮影したもの）</p>

セミナー実施報告書

セミナー開催日	令和4年 1月 21日（金） 11:00～11:50
開催場所	ZOOMウェビナー
講師名	管理栄養士 ○○○○
講演テーマ	これでわかる栄養成分表示！基本のキ
使用動画	<input checked="" type="checkbox"/> 基本編のみ + <input type="checkbox"/> 働き盛り <input type="checkbox"/> 若い世代
当日参加人数	2人
アンケート 回収数	－ 人（オンライン開催のため運営事務局が管理）
会場からの質問	1. ナトリウム含有量と表示がある場合は食塩はどのように考えたらいい？ →商品のNa量×2.54/1000で算出できます。 2. 調整しなければならぬ栄養素が2つある場合は、どちらを優先しますか？ →例えば、肥満で高血圧がある場合、エネルギーと塩分を下げるとなると、どちらかと言えばエネルギーつまり肥満の解消から行なってください。肥満が解消されれば同時に血圧も下がる傾向にあります。
講師所感	私自身、本セミナーの講義が4回目ということもあり、落ち着いて話をすることができました。しかし、3大栄養素の話と、それぞれの栄養素を多く含む食品のご案内が不足気味だったと思いました。 大変貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。
会場写真 （オンライン開催の場合は不要）	【こちらは別添でお送りください】 1) 会場風景 （参加者が来場する前の会場の様子） 2) セミナーの様子 （動画を見ている様子を背後から撮影したもの）