日時：令和 8 年 8 月 6 日 13:30～15:00
JA 北九の若松地区は、若松潮風キャベツ、
若松水切りトマト、若松潮風プレミアムすいかなど、
北九州の地元特産品を多く生産しています。

今回、JA 北九　若松そさい部会　若菜会より
毎年行っている夏の勉強会への講演依頼がありました。

◇栄養講習会の様子 ◇

講演会ではギラヴァンツ北九州トップチームへの栄養指導の例をあげ、基本的な事からわかりやすく説明されました。

まずはしっかりと朝ご飯を食べること。朝食を欠食すると足りないエネルギーは筋肉を分解して作り出すため、筋肉量の減少につながり、サルコペニアやロコモティブシンドロームを引き起こすこと、更には集中力の低下や免疫力の低下につながり、予備能力が低下してしまうことを力説されました。また大事なのは社会とのつながりを持つこと。歩くこと、お化粧をすること、身だしなみを整えること、そしておしゃべりをして、他者との関りあいをもち、気を遣うこと。それによりフレイルの予防に努めることが一番大切とお話をされました。

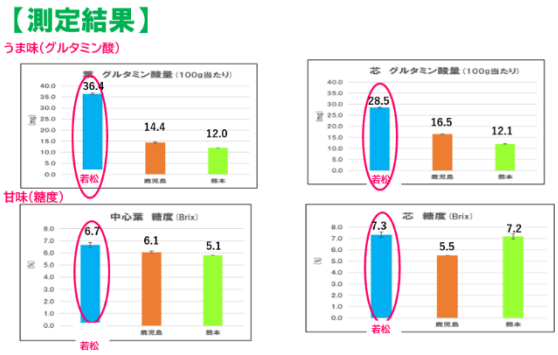
エネルギーを作り出すためにはビタミン B 群が必要であり、鶏肉だけではなく豚肉もしっかりとること、体脂肪は少なければ良いのではなく、すこしぽっちゃりしている方が長生きできることなどを分かりやすくお話されました。

そして骨の健康は年を取ると最も大切です。

そのために必要なカルシウムはもちろん、ビタミン D は、青魚やいりこ、しらす干しに含まれており、毎日の食卓に積極的に取り入れることが必要です。

簡単にとることができる食品として、おさかなソーセージで牛乳 200ｍｌパック 3 本分のカルシウムがあることを伝えるとびっくりされていました。

◇JA 北九・九州女子大学　共同研究結果 ◇



JA 北九と九州女子大学は共同研究を行い若松潮風キャベツのうま味測定を行いました。

若松潮風キャベツは 「おいしい！！」みんな知っているけど何故美味しいのか？

うま味成分が他の地域のキャベツと比べ、3倍もあることがわかり、講義を聞かれている生産者の皆さんへ、自信をもって作って頂きたいこと、そして若松潮風キャベツ、若松潮風ブロッコリーなどの野菜はビタミン K を多く含んでおり、カルシウムを骨に定着させるために必要な栄養素で、しっかりと野菜を食べる重要性について話されました。

最後に睡眠についてお話しされ、睡眠を十分とることで血流が良くなり、全身に栄養素がいきわたることを説明されました。

◇参加者の方へのインタビュー ◇

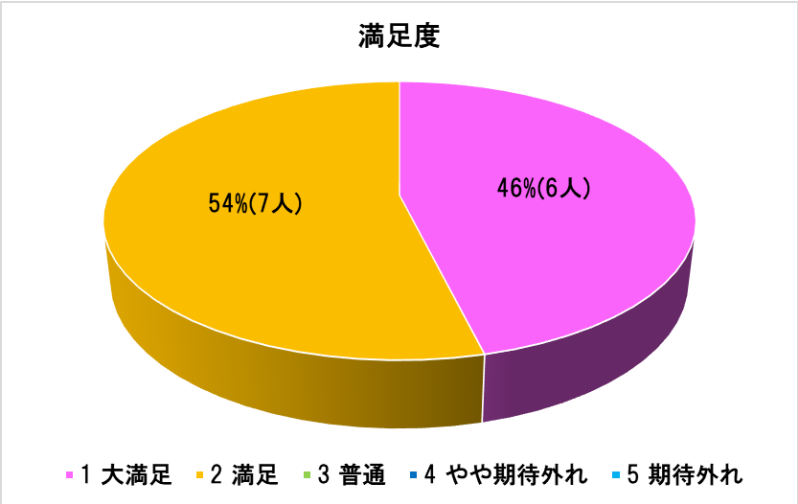
食事はちゃんと食べないといけませんよね。
主人と二人なのであまり食べなくて・・・
しっかり食べるようにします

◇ JA 様からのコメント ◇

JA 北九　若松営農経済センター
係長　富岡　慶太様

貴重なお話が聞けて、大変勉強になりました。
特に【若松潮風 ® キャベツのグルタミン酸が他産地のキャベツと比較して顕著に多い】とのことで、当産地の強みとして、今後のプランディングに大いに役立てたいです。

◇ アンケート結果 ◇



1 満足度の理由
栄養と運動が若く老いるために大切。
食事に気をつければ病気になりにくい事。
大変楽しく聞かせて頂きました。吸い込まれるようにユーモアに富んだお話でした。
スポーツ選手のことなど、興味があることの話など面白かったです。
毎食の食事をしなくてはということが分かりました。
知らなかったことが多かったので良かったです。
楽しく勉強になりました。
楽しかったです。
栄養の再確認をしました。
大変勉強になりました。
バランスの良い食事を摂ることがいかに大事な事なのか。肉の量が少なかったので気をつけたい。
楽しく講義が受けれました。
スポーツ選手の食事記録の内容など、具体的な事例を交えての内容だったため。
巴先生のお話がとても楽しくて引き込まれました。

2. 学んだこと・印象的だったこと

運動や体を動かすこ前に食事を摂ると良い。
全て勉強でした。栄養学興味深かったです。スポーツマンの体の変化が目に見えて素晴らしい。
食べることは生きることだとずっと思っていました。
睡眠、食事をしっかりとること。少しは脂肪もあって良い事。
とても満足しています。睡眠が短いのでもう少し取りたいなと思いました。
全てです。
社会とのつながり。年を重ねると家にいる時間が多く、外に出ることは病院と買い物ぐらいですが、これからは人とのかかわりを増やしたいと思いました。
社会とのつながりが大切。アミノ酸を取る。
朝食を必ずとること。
実生活では継続することが大切とおっしゃっていたことが印象的だった。
朝食が絶対大事だということ。

3. 今後どのように活かしていきたいか

青魚、きのこ、おさかなソーセージを食べるようにしたい。
料理をするのが苦手で、頑張らないといけませんね。
栄養を考えて食事を食べるようにしたい。
今回学んだことを主人と話して実行したいです。
食事に対して良かったです。
しっかりと実践していきます。
今日学んだことを思い起こしながら食事を作りたいと思います。
今まで野菜の食べる量が少なかったので、これから気をつけたい。
食生活に気を遣う。
実生活の中に少しづつ栄養改善の視点を取り入れていきたい。
早寝早起きをしないと、朝食をとる時間がないなと思ったので、早起きを心がけます。

4. 今後の講習会で取り扱ってほしいテーマ

今度ゆっくりと聞きたいです
人間も動物の食事にも興味があります、ネコにインスリンの注射をしていたので
老後の消化とバランスの良い食事