



食生活と植物油栄養に関する講習会

日時：2025年9月27日(土) 13:20～16:45(受付13:00～)

会場：京都テルサ 東館3階 D会議室およびWEB配信
京都市南区東九条下殿田町70

受講対象：管理栄養士・栄養士・養成校の学生

健康づくり、栄養改善に関心を持っておられる方

内容：13:20

開会挨拶

13:30～15:00

一般演題「植物油の基礎最新情報について」

講師：一般社団法人日本食物油協会 片桐 薫先生

15:00～15:15

休憩

15:15～16:45

専門講義「油を味方に！栄養と健康に活かす植物油の知識」

講師：九州大学大学院農学研究院生命機能化学部門

食料化学工学講座 栄養化学分野 佐藤 匡央先生

参加費：無料 ☆会場へお越しの方は植物油のお土産があります！

定員：90名(会場参加50名 WEB参加40名)

申し込み方法：京都府栄養士会ホームページ「研修会情報」
からお申し込みください

(申し込みの際、視聴における注意事項もご確認ください)

☆WEB参加の方は冊子資料をお送りしますので必ず

備考欄に資料配布先住所をお知らせください



研修会情報ページ
QRコード

申し込み締め切り：2025年 9月13日(土)

※生涯教育単位：実務21-101 生活習慣病の発症予防と重症化予防 講義1単位

「油は太る」「体に悪い」といったイメージを持つ方は少なくありませんが、全ての油が悪いわけではありません。油脂は私たちの体にとって必要不可欠な栄養素であり、なかでも植物油には、健康維持や生活習慣病予防に役立つ成分が多く含まれています。

実際に、エゴマ油や亜麻仁油をはじめとする油を「体に良い」として意識的に摂取する方もふえてきました。

油脂の基本的な種類や働きに触れながら、植物油が持つ機能性や健康への影響について研究結果も交えて分かりやすくお伝えします。また、肥満や脂質代謝、動脈硬化などに及ぼす食事成分の影響についても、植物油との関連を踏まえて解説します。

油の選び方や調理法、摂取のタイミングなど、日常の食生活にすぐに役立つ知識もご紹介しますので、栄養指導に関わる専門職の方はもちろん、一般の皆さまにも、油脂と上手に付き合うためのヒントをお届けできればと思います。

主催：公益社団法人京都府栄養士会

後援：一般社団法人日本植物油協会

問い合わせ：公益社団法人京都府栄養士会 TEL075-642-7568

メールアドレス：gamba-eiyoshi@kyoto-eiyoshikai.or.jp

