



## 第6回 日本生殖看護学会 関西地区勉強会のお知らせ



### 妊孕力を高める食事と食事指導について考えよう！ ～妊娠しやすい体作りのために知っておきたい食の知識と指導～

私たちの体は食べたものでできています。

四季折々自然の中で栽培され収穫された食物は、その時期に収穫される意味があり、苦みや甘み、辛みや渋みはその時期に体が求めている食材でもあります。

それらを適切に選択し、調理し、正しく体に取り込むことは体の機能改善や細胞の修復に役立ち妊娠・出産のできる健康な体を作ります。しかし飽食の時代であるにもかかわらず、体が冷え機能低下をきたしている女性が増えていると言われています。その多くが、「何を食べたら妊娠できますか？」「何を食べたらこの妊娠はうまくいきますか？」と質問し、不安を抱え、食を正すよりもサプリメントに頼る傾向があります。

歯は何本あるか知ってる？  
よく噛んで食べてる??



#### サプリメント

補うことの弊害はない？

大切なのは、「何を食べるか」ではなく、「自然の恵みをどう取り込み体にかかしていけるのか」であることを私たち医療従事者が知り、妊娠・出産を望む女性のセルフケア能力開発のための支援について考える必要があると考えます。

サプリメントの活用が利益になるのか、弊害はないのか、も含めて正しい食について学び、ディスカッションを通して今後の食事指導、支援のあり方について考える場にしたいと思います。

不妊治療のみならず分娩に携わっていらっしゃる産科領域の方々も是非ご参加ください。

日時 : 2014年(平成26年)3月16日(日) 13:00~16:30

受付開始 : 12時30分 勉強会開始13時00分

場所 : クロスウェーブ梅田

大阪市北区神山町1-12 Tel 06-6312-3200

JR大阪駅より徒歩10分、JR天満駅より徒歩5分

阪急「梅田」駅から徒歩約7分

地下鉄御堂筋線「梅田」駅南口改札から徒歩約10分

地下鉄堺筋線「扇町」駅6番出口から徒歩約5分

講師 : 宮本恭子先生

薬膳クッキングスタジオ主宰 管理栄養士、食養士

参加費: 日本生殖看護学会会員 1000円 非会員 1500円

申し込み方法 FaxまたはMail

担当 : 不妊症看護認定看護師 西尾京子

Fax : 06-6311-2531(扇町レディースクリニック)

mail : [meetingkansaiichiku@gmail.com](mailto:meetingkansaiichiku@gmail.com)

申し込み締切 3月7日(金)

※ 定員に達した時点で受付終了する場合があります

うどんは体を冷やすけど  
蕎麦は冷えない? だから  
年越しは蕎麦なの?



梅干し

細胞の酸化防止

酸化=老化?!

# FAX

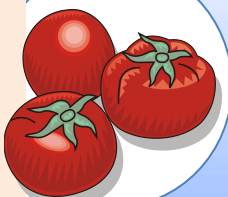
06-6311-2531



お名前・職種・在職年数等(複数参加の場合は代表者を明記)

例) ○田 ○子 (産科病棟助産師 ○年目)      ○本 ○美 (○○看護大学 ○期性)

第6回日本生殖看護学会  
関西地区勉強会への参加を希望します



所属先及び所属先住所

例) ○○クリニック 大阪市北区神山町○-○



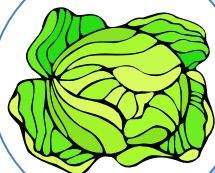
連絡可能なメールアドレス(PC)を記載してください。

例) [meetingkansaichiku@gmail.com](mailto:meetingkansaichiku@gmail.com) (ドットシーオーエム)



栄養士の先生に相談したいこと、食事指導、体重コントロール指導で困っている事例があれば、別紙に記入し本紙と一緒にFAXしてください。メールでの事例提供、質問も可能です。

E-mail [meetingkansaichiku@gmail.com](mailto:meetingkansaichiku@gmail.com)



複数の方が参加される場合は、下記スペースに代表者以外のメンバーのお名前を明記してください。

日本生殖看護学会会員の方には○印をつけてください。