

日本健康心理学会メールマガジン No.43



2016年2月22日 第43号

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラムvol.38 お茶の水女子大学 赤松理恵先生

1) 学会からのお知らせ <http://jahp.wdc-jp.com/>

■日本健康心理学会第29回大会(岡山) 大会準備委員会企画1 (第29回大会準備委員会より)

[ワークショップ]国際学会で発表しようー若手のための英語によるプレゼンテーション入門ー(仮題)

講師:シミッチ・ミラ・山下先生(岡山大学)

司会:谷口弘一(長崎大学、大会準備委員)

初めて国際学会で英語で発表しようと思う若手のために、要旨の作り方、効果的なポスター・スライドの作り方、当日の上手な説明の仕方などを学びます。

岡山大学大学院で、国際学会での研究発表の方法を教える演習授業を担当している講師が、そのエッセンスを伝えます。

是非、お楽しみに！

第29回大会URL：<http://jahp.wdc-jp.com/conf/29th/>

いざ！岡山へ！！-岡山大会の魅力：<http://jahp.wdc-jp.com/conf/29th/okayama.html>

2) 健康心理学コラムvol.38

「健康を考えないと健康な食生活は送れないのか?!」
(お茶の水女子大学基幹研究院自然科学系 赤松理恵先生)

私は学部で栄養学を学び、管理栄養士を取得し、修士課程で健康心理学を学んだちょっと異色なタイプです。健康心理学を専門とする先生方たちとお話をすると、たびたび「管理栄養士は栄養のことしか話さないからねえ」といったお言葉をいただきます。

この言葉には、いろいろな意味が含まれますが、ここには、「健康を考えた食事は美味しくない」という信念が含まれるのでは?とっています。

今、国の健康づくり対策では、環境整備が目目されています。たとえば、イギリスでは、食品産業とタイアップし、国民が気づかない程度、食品の食塩濃度を毎年少しずつ下げていったところ、国民の食塩摂取量、血圧、さらには心疾患による死亡率も下げることに成功しました(1)。

これこそ、健康や栄養のことを考えなくても、健康になったといういい事例です。

ここでのポイントは、減塩しているにも関わらず、国民は「減塩」に気づかなかったということです。

食品に「健康」のメッセージをつけると、その食品を選択する人が減ったという研究報告もあるように(2)、「健康を考えた食事は美味しくない」というのは、国を超えた信念のようです。この信念を変えて健康な食事を選択させるか、あるいはイギリスのように、健康を考えなくても知らぬ間に健康な食事を選択させる環境にするか、どちらの方が介入として労力が少ないかはわかりませんが、個人の負担が少なく、happyな食生活を送るのは、後者の方ではないかと思えます。

健康心理学的観点から、健康な食事と美味しさの研究をいずれしたいと思いつつ、手が付けられていません。興味ある方はぜひ、お声かけください。

【関連文献】

(1) Feng J He, Sonia Pombo-Rodrigues, Graham A MacGregor: Salt reduction in England from 2003 to 2011: its relationship to blood pressure, stroke and ischaemic heart disease mortality. *BMJ Open* 2014;4:e004549 doi:10.1136/bmjopen-2013-004549

(2) Stacey Finkelstein, Ayelet Fishbach: When Healthy Food Makes You Hungry. *y Journal of Consumer Research* 2010; 37, 357-367. DOI: 10.1086/652248

日本健康心理学会広報委員会

<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更については下記アドレスまで。日本健康心理学会事務局 <jahp-post@bunken.co.jp>

メールマガジンへのご意見・ご感想については下記アドレスまで。広報委員会 <jahp-ML@bunken.co.jp>

過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます
<http://jahp.wdc-jp.com/health/health1.html>