

## InBodyについて

栄養士を目指して学んでいます。さらに、名寄市が主催しコミユニティケア教育研究センターも関与する「健康科学による市民健康づくり事業」のInBody測定スタッフとして、1年次から活動しています。

InBodyとは、体水分量や筋肉量などの体成分を高精度に測定する装置の商品名です。InBodyを利用する

ことで、自身の身体について詳細な知識を得ることができ、日々の健康管理の目標を設定する手助けとなります。

測定結果は、印刷された用紙にまとめられ、InBodyのアプリを使用することで、前回の結果との比較や、自分の目指すべき健康目標に向けた運動や食事のアドバイスを確認できます。たとえば、必要な

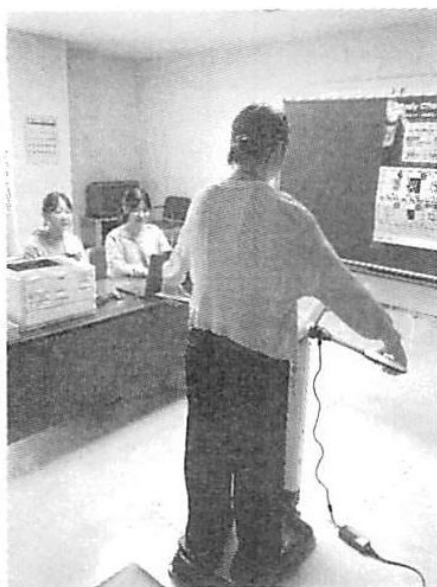
エネルギーやタンパク質、炭水化物、脂質の摂取量を日々の食事に反映させるための具体的な提案がされますので、実践しやすくなります。また、個々の測定結果に基づいたトレーニングメニューも提供され、運動面でも効果的な支援を受けることができます。

私自身も定期的にご利用し、自身の体の状態を把握するようになり

ました。これにより、1人暮らしでも健康的な食事の作り方や、必要な運動量などについて常に意識するようになりました。

「自分は比較的運動しているから大丈夫」と考えている方にも、ぜひ一度InBodyを試していただきたいです。健康への意識がより高まると思います。また、2年目に入り、定期的にInBody測定会に参加している方も増えており、この事業が非常に有益であることを実感しています。

今後は、InBodyに加えて地域の皆さんが参加できるスポーツやトレーニングなどの企画を通じて、健康意識の向上と怪我や病気のリスク低減に貢献したいと考えています。大学で学ぶ栄養学の知識だけでなく、地



域活動への参加を通じて多くのことを学ぶことができ、非常に有意義な経験になっています。今後健康に関する事業に積極的に関わっていきたいと思っています。

栄養学科2年

小川 安

私は現在、名寄市立大学の栄養学科に在籍しており、管理