

あなたの未来は？ ～食生活を振り返ってみよう～

子育て広場カモミール
R4. 11. 9・木更津市立文京公民



【目的】

食育を通じた家庭教育の充実を図るために開催した。

・これまでの食生活を振り返り、バランスのよい食事について学習し、実践できるようにする。

【主な内容】

- 食べ物のグループと1日の目安量
- 主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランスがとりやすくなる
IBM22…病気になりにくい
- 自分の理想体重の食事量（カロリー）を知る
- 料理のアイデア
- 自分で健康をつくれる子（普段からのすりこみが大事）
- 私のコレステロール値は？
- 油について考えよう（飽和脂肪酸×と不飽和脂肪酸○）
- やってみよう！フレイルチェック
- 骨粗鬆症の予防は成長期から
- 老化細胞を増やさない（糖분을摂りすぎない、血糖値を上げない）
- 小学校4年生の生活習慣病の結果と考察

【参加者の感想】

- ・いつも日常生活が慌ただしく「食」に関しておろそかになりがちだが、今回改めて減塩、薄味を日々心がけて行こうと思った。
- ・家族だけでなく、自分自身も健康に気を付けて、食生活を見直してみようと思う。
- ・講師に直接質問をし、答えてもらったのがとてもよかった。今回は参加者が少なく残念だった。色々な人を誘いたいくらいすごくよかった。