

かしこく食べて すこやかに~健康と栄養について考えよう~



8月7日(月) 油谷中央公民館 コミュニティルーム

「かしこく食べることは、健幸で豊かな生活につながります！」



2023 油谷まち「みんなのサマースクール」が3日間の予定で幕を開けました。第1日目は、8月7日(月)に油谷中央公民館(ラポールゆや)のコミュニティルームで行いました。

テーマは【健幸】で、山口県立大学 名誉教授 乃木章子 先生を招聘し、『かしこく食べて すこやかに~健康と栄養について一緒に考えよう』をテーマに講演とワークショップを開催しました。参加者は小学生10名と大人16名の計26名でした。

講演に入る前に、大中学生さんにあいさつをいただき、その後今の自分の体調を知るために測定器を使って、血圧やベジチェック(野菜の摂取量測定)、骨密度、血管年齢等を測定しました。測定器の提供は、明治安田生命さんにいただきました。

測定が終わると、乃木先生の講演です。講演では、測定結果から改善するためには、かしこく調理したり食べたりすることで、かなりの部分で体質改善が図られるという話がありました。特に、野菜の摂取量を確保したり老化物質を減量したりするためには、老化物質の仕組みを理解し、調理方法を工夫することで改善できることが具体的にわかりました。

また、ワークショップでは、やまぐち食育プログラム開発研究会のみなさんが3つのブース(断面当てクイズ、はてなボックス野菜重量当て、におい当てクイズドローン体験)を設けていただき、楽しく具体的に学ぶことができました。断面当てクイズでは実際に野菜の切り口を見たり、野菜の重量当てクイズでは野菜の重量を量ってみたり、におい当てクイズでは3つの食材のにおいを嗅ぎ、それが正解かどうかドローンが教えてくれたりするなど、楽しく学ぶことができました。1時間半の時間があっという間に過ぎていきました。かしこく食べることが健幸につながるということが分かり、食を見直すよい機会となりました。



参加者の感想から

- ・ドローンのプログラミングでO×を決めることが楽しかったです。食生活に気を付けていこうと思いました。
- ・お母さんの調理をお手伝いして、体にいい食べ物を自分で作ろうと思いました。
- ・健康のために野菜を360g食べたり、お菓子をもう少し少なくしたりして健康を保ちたいと思いました。(以上、小学生)
- ・感謝と健康意識を毎日忘れず、活かされたいと思いました。参加できてとても良かったです。
- ・日頃から健康に気を付けているが、各チェックで再確認できてよかった。これからも骨、野菜、血管に気を付けながら食生活を考え実践していきたい。かしこく食べることを実践したい。
- ・測定し、今の自分の状態がよくわかりました。講演内容も今後の食生活に生かしていきたいと思いました。とても勉強になりました。ありがとうございました。(以上、一般参加者)