



心もからだも元気に育つ食卓術♪



心もからだも元気に育つために、どうやって食べたらいいのか、どれくらい食べたらいいのかのポイントの押さえどころや、食生活で忘れてはいけないこと、食との向き合い方をわかりやすくお話しして頂きました。ワークショップでは、ワクワク！わいわい！元気な食卓ヒントをお互いに出し合い考えあいました。

日時：2016年3月17日（木）10：00～12：30

会場：中野区産業振興センター3F大会議室

主催：東京都生活協同組合連合会

参加人数：29名



司会
中根 康子さん
(生活サポート
生協・東京)

講演 「心もからだも元気に育つ食卓術♪」

講師 稲山貴代さん

(首都大学東京大学院 准教授

人間健康科学研究科・ヘルスプロモーションサイエンス学域)



★ どうやって食べたらいいの？★

コンビニでも選
び方次第でバラ
ンスランチ♪



心もからだも元気な食卓づくりでめざすのは・・・

**“主食・主菜・副菜” のそろった食事を1日
2回食べよう！牛乳・乳製品と果物も忘れずに！**

コンビニやスーパーの総菜も上手に取り入れて、無理なく、気楽に食事をコーディネートしよう。

★ どのくらい食べたらいいの？★

主菜の摂り過ぎ
に注意。良質たんぱ
くを取り過ぎると
エネルギー、脂質過
多に。



**定期的な体重測定・体格チェックで、体調を
見ながら調整しよう！**

日々体重は変化するので1週間くらいのスパンで増減をチェックして、自分が食べ過ぎていないか、足りてないかを知って、適切な主食量で摂取エネルギーを調整しよう。自分のエネルギーの消費量と摂取バランスがとれていれば、自分の健康体重はキープできます。

★ 大切なのは・・・★

おいしく食べる！楽しく食べる！

美味しいものを食べることと、おいしく食べることは違う。食事中には子どもをしからず、親子で「おいしいね。」と話しながら楽しく食卓を囲もう。



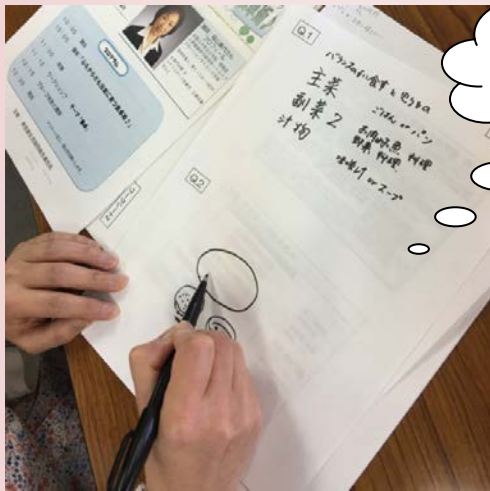
先生からのプレゼントメッセージ

情報に振り回されない！
画面に答えは書いてない。
みるのは、自分の顔、家族の顔



ワークショップ ～ワクワク！わいわい！元気な食卓ヒントのプレゼント～

一人ひとりが、まず『バランスのよい食事はどんな食事か』を書き出してから、それを絵にするという作業をしました。

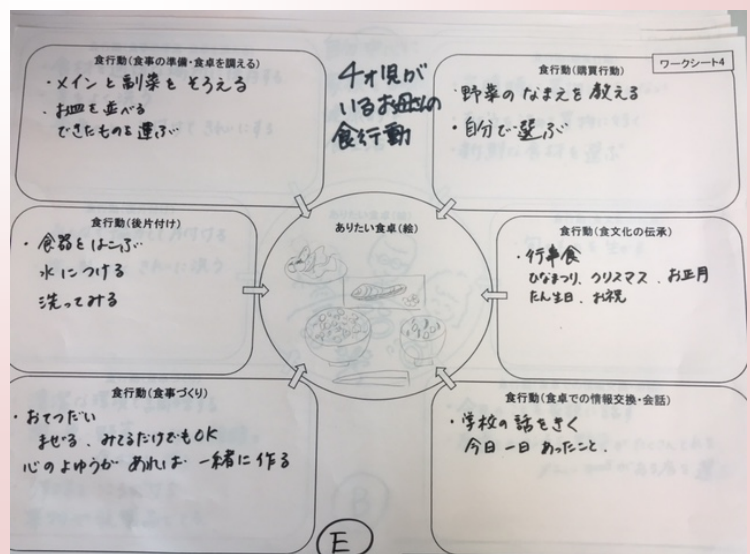


頭にイメージできる言葉を書きだせた人はスラスラと絵にすることができていました



健康的な食生活にするためにどのようなことに気をつけたいかをそれぞれが書き出し、その後グループワークへ。グループワークでは、グループで設定した家族や人物の食行動を考えあい、ありがたい食卓を描きました。

先生が各テーブルを回ってアドバイスしてくれました。



みんなで考えた大事なしたい食行動

- ・食べることを楽しむ。
- ・食べるときはごきげんに！楽しく食べる。会話も楽しむ。
- ・2日に1回は魚料理にする。
- ・おいしいね♪と声に出しながら食べる。
- ・行事食を楽しむ。
- ・手づくりにこだわり過ぎない。
- ・旬のものを取り入れる。
- ・作る場面を見せる、一緒に作る。
- ・買い物と一緒にいく。
- ・食器の並べ方を教える。
- ・スーパー、宅配の食材で野菜の名前を教える。
- ・食事の時に叱らない。
- ・食べなさい！と強要しない。
- ・バランス良く食べる。

健康・栄養情報の入手

正確な「健康食品」の安全性・有効性情報を知るには
・独立行政法人国立健康・栄養研究所

<http://www.nih.go.jp/eiken/>
(情報のページ <http://hfnet.nih.go.jp/>)



独立行政法人 国立健康・栄養研究所
「健康食品」の安全性・有効性情報
Information system on safety and effectiveness for health foods

◆◆◆アンケートより抜粋 (アンケート提出20枚) ◆◆◆

《講演を聞いて》

- ・こうでなければ、こうあらねばから解放されました。
- ・きわめて実践的、具体的なお教示で目からうろこがたくさん取れました。
- ・参加者目線で参加者にマイクを向けながら進行してくださったので参加感が高かった。

《ワークで学んだこと、気がついたこと》

- ・みなさんと一緒に考えることで自分の考え整理できました。たくさんのアドバイスも参考になりました。
- ・1日や一食だけでなく、一週間、10日のスパンでバランスを心がけようと思いました。
- ・おいしく、楽しく食べようと思います。