

上越支部セミナー 実施報告

日時：平成28年12月3日（土） 9時15分～12時00分

会場：上越市市民プラザ

内容：講演1 将来の健康につながる幼児期の食事の大切さ

～妙高市の実態把握から～

講師 妙高市健康保険課総合健康都市推進室

栄養士 池田まゆみ 様

講演2 地域の食文化を楽しみながら家族みんなですすめる食育

講師 国立大学法人上越教育大学大学院

教授 野口 孝則 様

講師によるトークセッション

参加者から「お話がとても、わかりやすくよかった。」「楽しく過ごせ、よい学習ができた。」「今日からできることを聞くことができ参考になった。」などの感想がよせられた。幼児期、学童期・思春期は、一生使う体の基礎作りとなる時期である。この時期の食生活が、大人になっても影響するので、大切にしなければいけない。家庭での食育の取組みは、毎日、必ず、絶対にではなく無理のない範囲で、前向きに今よりも一つでもできることを増やしていくことという講師の言葉が印象的であった。

会場に、おやつに含まれる糖分や脂肪分の展示を行いました。
セミナー参加者が熱心に見ておられました。

