

## ◆職場内家庭教育研修会◆

### 愛知県厚生事業団

日時：令和7年11月11日(火) 午後2時00分～

会場：愛知県出来町庁舎 4F

講師：愛知みずほ短期大学客員教授

上原 正子 氏

演題：『健康に生きるための財産 ～食の役割～』



愛知県厚生事業団での職場内家庭教育研修会は、「食」をテーマとして開催されました。30代、40代の子育て世代を中心に10の方が参加しました。



参加者に尋ねながら

最初に、人生100年時代を迎え、死因におけるがんの割合が高まる中、がんのリスクを低減するための食生活の改善についてお話がありました。「塩分のとりすぎ」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとる」等ががんの原因となるようです。

続いては健康寿命の延伸に向けて、食事の観点からのお話でした。参加者の皆様が食事において気をつけていることを尋ねながらお話をされました。野菜・果物および魚の摂取量が少ないほど、また、

食塩の摂取量が多いほど、循環器疾患死亡リスクが高まることについて具体的に説明されました。

次に、食習慣について参加者全員がチェックシートにチェックを入れた上でお話を聞きました。どのように食べるか、何を食べるか、外食、飲酒の際の留意点など、様々な観点が提示され、特に「腹八分目」と「よく噛んで食べること」が大切であることについて説明されました。



各自で食習慣チェック

最後に生活リズムと食事の関係についてのお話がありました。規則正しい食事が健康な体につながり、不規則な食事は代謝異常に繋がることが証明されているそうです。

学術的な話ばかりでなく、「にんじんゼリー」の作り方や傷みやすいエノキダケの保存方法など、実践的な内容も随所にあり、有意義な会であったようです。

#### 参加された方々の感想より

- 食について、「よく噛む」ことや「野菜を食べる」ことはよく聞きますが、なぜそうした方がよいのか、ということがよく分かる研修でした。あらためて自分の食生活を見直そうと思いました。
- 子が生まれ、時間に追われ、全く考えずに食事をとっていました。考え直すよい機会となりました。家庭でも話を共有したいと思います。
- 所属施設では調理を担当しているので、家庭のみならず、子供たちや職員の食を担うものとして、今後の献立に活用できることは取り入れていきたいと思っています。