

第19回 スポーツ障害 予防教室



食育 セミナー

特別講師：西崎 桃代氏 南川整形外科病院 管理栄養士

資料提供：大塚製薬株式会社「高校生のためのコンディショニング」

— menu —

- ❖ 理想の大人に成るために
- ❖ 野菜の重要性
- ❖ 朝食が一番大事
- ❖ 給食(昼食)のことをもっと知ろう
- ❖ 夕食の食べすぎに注意
- ❖ 間食(捕食)の勘違い
- ❖ 睡眠と健康について
- ❖ 身長に大切な今の時期
- ❖ 質疑応答



第19回目の予防教室は、当院の管理栄養士を講師に招いての「親子」で学ぶ食育です！

今回は当院の管理栄養士と協力して、親子で学べる食育セミナーの取り組みに挑戦しました。「なぜ中学生のこの時期に食べることが重要なのか？」をテーマに、カラダづくり&カラダを動かすために必要な栄養素、必要なエネルギー量は？栄養やエネルギーが不足するとどうなる？目指すべき食事とその量、などを中心に講義を行いました。





本当の意味で健康的な状態とは、カラダとココロの両方が良好であることといえます。そして、健康状態をよくするカギの1つが「運動」「栄養」「休養」の3本柱です。この3つがきちんとしていれば、肥満ややせすぎ、寝不足、体調不良などを回避することができます。ストレスや不安なども軽減できる可能性があります。中学生は、なりたい自分、理想の大人になるためのカラダづくりの大切な時期です。不安や悩みを解消し、心身ともに健康で、夢をかなえたカッコいい大人になるために、これからの自分の生活を見直していきましょう。



～保護者の方たちの感想～

- 今までは親だけが頑張って食べさせていましたが、子供も一緒に聞いてくれたことで食の大切さをわかってくれたと思います。
- 分かっているようであやふやだった栄養について、背伸びせずできそうな内容だったのでこれから家でも実践してみようと思います。
- 栄養は母の分野で母の努力が大事なので聞いてよかったです。がんばります！
- 補食の具体例も聞きたいです！

～感想～

保護者の方は栄養や食育に関する知識が豊富だなと思いました。日頃から色々考えられているのだなと感じました。講義内容の選定は難しく、少し退屈だった方もいたかもしれませんが、子供たちと話を聞く「場」を提供できたことで、親子一緒に食育の大切さを感じてもらえたと思います。子供たちも興味津々だったようで、素直な時期に話を聞いてもらうことが出来て良かったと思います。

栄養課 管理栄養士 西崎 桃代