

## 第8回「おひさまの会」の報告

2010, 9, 11

第8回「おひさまの会」は当初の予定とは異なる内容になってしまいましたが、管理栄養士の今井和子先生を囲んで「健康と食について」日頃、疑問に思っていることなどざっくばらんにお聞きすることができ、大変有意義な会になりました。



今井和子先生

### 先生との「Q & A」の一部をご紹介します。

Q 朝食は体温を暖める食べ物がよいと聞いていますが。

A ご飯とかパンとか熱量のあるものがよい。主食をきちんととること。朝、りんごを食べると胃が活性化する。

Q サプリメントの効用について

A サプリメントはあくまでも補助の役割で本来は食べるものからとるべき。食事は楽しみの一つであり食事を通して学ぶものがたくさんある。

Q ココナツオイルは活性酸素を抑える油なので体によいと聞いていますが。

A どの油もカロリーは同じ。(1グラム9カロリー)どの油かにこだわるより、油をとりすぎないようにした方がよい。ココナツオイルは活性酸素の効果をうたっているが、目に見えての効果は余り期待できない。

Q 骨粗鬆症によい食事について教えてください。

A 骨は再生しないので骨粗鬆症は治らない。現状維持をさせていくことが大事。骨粗鬆症は65才から70才がピーク。カルシウムを吸収する力が弱くなっているのです。しらすや煮干しをたくさん食べるとよいというものでもない。

一日必要なカルシウムは600グラム。牛乳を毎日200CC飲むとよい。理想は300CC。ヨーグルトでもよい。牛乳を1リットル飲むと天ぷらを2~3枚たべるのと同じ脂肪をとってしまうので低脂肪の牛乳がよい。

Q 子供はスナック菓子が好きでよく食べますが。

A 例えば、ポテトチップは1枚8~10カロリー、1袋で400カロリーもある。脂肪、塩分、糖分のとりすぎはよくない。

好き嫌いを直すのは親の責任。できるだけ手作りのものでバランスのよい食事を家族揃って楽しむことが大事。食は人を結び付けるものである。

## 参加者の感想

食事は「バランスよくとること」が大切ということを感じました。日頃より、食生活に関心があり、情報をたくさん得るようにしていましたが、却って誤った取り方をしていました。

自分たちの食生活にも子供たちの達家族にも今、教えていただいたことを伝えたいと思います。また、仕事の上でも生かしていけたらと思います。実践あるのみ・・・早速試してみます。

本日は楽しい、たいそう分かり易いお話しをありがとうございました。おひさまの会の皆様、有意義な企画をありがとうございました。

大変ためになるお話しを聞いてよかったです。ありがとうございました。自分の毎日の食生活にかかわることを見つめ直すいい機会になりました。

難しいことを考えるより、まず「家族で手作りの食事を楽しむ」ことが一番大切なんですね。

本やTVなどで聞きかじりしただけで覚えていたことが実は間違っていたことに気がつきました。何事もとりすぎはいけなくバランスを考えた食事を作ろうと思いました。今日は、疑問に思っていたことが解決できてよかったです。

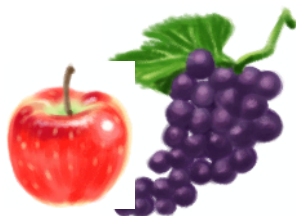
食事の大切さがわかりました。子供の食事も大切にしようと思いました。昔の人の食事を見習おうと思いました。楽しくお話しを聞いてよかったです。

「生活習慣病の食事」の大切さを実感できました。

日々の食事内容を常に意識して料理していくことは母親の役割であり、子供の将来の健康にも繋がるということがよくわかりました。

「食べる楽しみ」を最優先の日々、知っているつもりが・・・たくさんの反省材料をいただきました。自分を甘やかせず、バランスのよい食生活を心がけたいと思います。

ありがとうございました。



( 記録 ; 中根 佐藤 )

次回 第9回「おひさまの会」は、11月6日、「新聞紙でプローチを作ろう」です。多数、ご参加ください。