

横浜教育サポートフォーラム おひさまの会
第52回「おひさまの会」報告

「アンチエイジングと健康な食事」～栄養指導の事例から学ぶ～

日時：平成30年7月7日（土）
会場：フォーラム南太田
（男女共同参画センター）
講師：管理栄養士 今井和子氏

第52回おひさまの会は、講師に管理栄養士の今井和子先生をお招きして、「アンチエイジングと健康な食事」というテーマでお話を伺いました。

アンチエイジング（老化防止）にはどんな食事の摂り方がよいのかを中心にお話をしていただき、百歳人生を生きるヒントを学ぶことができました。

{シニアの健康食のすすめ}

- あ～油もの、年齢増すごと減らしましょう。
- か～カルシウム多めに摂って骨を維持、
必ず飲もう一日1杯の牛乳。
- さ～魚はおすすめ、煮ても、焼いても、
生でもOK。
- た～正そう毎日の食生活、それは
赤、黄、緑のバランス食。
- な～何にでもかける醤油の習慣やめましょう。
- は～薬物（小松菜、ほうれん草、春菊、ニラ等）
は、一日1回は食べましょう。
- ま～毎日のおやつのお菓子は摂りすぎない。
飲酒は適量守って休刊日を作りましょう。
- や～やさしく簡単なインスタント、レトルト食品は
最小限にいたしましょう。
- ら～楽々行こう。これからの人生、家にこもらず
外に出て心のリフレッシュいたしましょう。
- わ～若い体、若い心、維持する基本は健康食。

最後に先生秘伝の安くて、旨い、省エネ、少塩
ノンオイルドレッシングの作り方を教えていただき
ました。



講師 今井和子先生



参加者の感想

- ☆日頃、疑問に思っていた事を解明していただきすつとしました。岩塩の事、砂糖の事です。ありがとうございました。又、お話を聞きたいと思っています。早速、ドレッシングを作らせていただきます。
- ☆あっという間の2時間でした。お話が分かりやすく本当にためになりました。飲んだ後のラーメンは首を絞めるようなもの（ラーメン1杯塩分6g、塩分摂取量の目標は一日6g）
口を動かさないと脳を動かさない。しゃべる事はとても大事。今日から実行です。摂りすぎるな。塩分、油もの、それにお酒。教訓となりました。
- ☆身近な食生活の話、知らない事を教えていただきました。美味しく食べて健康を維持、塩分の怖さも教えていただき興味をもちながら、正しい食生活を目指す指針をいただきました。
- ☆今日は、とても参考になるお話をたくさん聞く事ができました。今まで良いと思っていたことがちがっていたり、テレビの情報にまどわされていたりいろいろ気づかされ食生活を見直すきっかけをいただきました。有難うございました。
- ☆普段何気なく使っている調味料も今日のお話を伺って気をつけなければと思いました。とても楽しくお話をしてくださいましたのでアンチエイジング健康に気をつけて生活していきたいと思いました。
- ☆シニアの健康食について、丁寧に分かり易く説明していただき、とてもためになりました。これからの食事のやり方について参考になりました。今日から実践していこうと思います。
- ☆とても楽しく大変参考になるお話でした。皆さんの質問も本音を出されていて良かったです。今回初めて参加させていただきました。予定が合えばまた参加させて下さい。ありがとうございました。
- ☆健康食を中心に幅広いお話を伺えてとても良かったです。改めて、偏らない食事や無理をしないで工夫しながら食べ方を工夫する事の大切さを感じました。
- ☆これまで疑問に思っていたことが大変参考になりました。今後もできるだけ会には参加したいと思っています。