

講座を開催

共済組合では、保健事業の一つとして、食生活の面から健康を考えていただくことを目的に、食生活健康講座を開催しています。

今年は、平成18年7月19日(水)に若羽調理専門学校において27人の受講者を迎えて、下記の内容で実施しました。



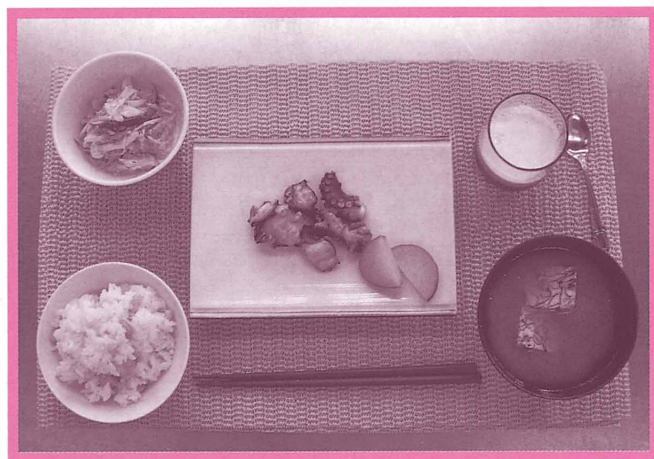
調理実習

カルシウムたっぷりな食事

— 一汁三菜とおやつ —

若羽調理専門学校 副校長

調理実習講師 **米田 悦子** 先生



- 生姜ごはん (とうもろこし、枝豆入り)
- さらさら豆腐の味噌汁
- たこの山椒やき・さつまいものレモン煮 添え
- メ鯖の白酢和えもどき
- 大和茶ゼリー

食生活健康講座日程表

時間	内容	講師
9:45~10:00	受付	
10:00~10:10	開会の挨拶	
10:20~13:30	調理実習 「カルシウムたっぷりな食事」 — 一汁三菜とおやつ —	若羽調理専門学校 副校長 米田 悦子
13:40~15:10	講演 「体脂肪を減らす食事と運動」 — 内臓脂肪の蓄積を防ぐために —	奈良市総合医療検査センター 健康運動指導士・管理栄養士 堀江 真槻
15:10~15:20	閉会の挨拶	

受講者のコメント

『調理実習』

とてもヘルシーなお料理だったと思います。日頃、量もカロリーももっと高めものを食べているので肥満になるのが理解できました。

食生活健康



講演



「体脂肪を減らす食事と運動」

— 内臓脂肪の蓄積を防ぐために —

奈良市総合医療検査センター
健康運動指導士・管理栄養士

堀江 真槻 先生

1. 体脂肪を減らす食事

- ・ 体脂肪とは、
 - ① 適性体重を知ろう
 - ② 体脂肪率の測定
- ・ 「ふとる」パターンと「やせる」パターン
- ・ 食事の五大原則
- ・ 私に必要な食事量
- ・ 太りやすい食事のとり方
- ・ 食事で体脂肪を減らす
- ・ 注意したい食事例と食品

2. 運動

- ・ 運動不足になっていませんか
- ・ 自分にあった運動をしよう
- ・ 運動で体脂肪を減らす

主に以上の項目について講演をしていただきました。

・ くだん仕事をしているので、なかなか手料理が作れないのでいい勉強になりました。和食料理もおいしく楽しかったです。

・ 日々の食生活に生かすよう努力したい。

・ 家でもしたことのないお料理や基本的なことを教えていただいて大変良かったです。お茶のゼリーは少し甘すぎるかなあ。あとは大変美味しくいただきました。

・ 講師の先生がとても楽しく料理のお手本を見せていただいたので、わかりやすく、おもしろく、勉強になりました。実際作って食べるとメニューをイメージしていた料理より数倍おいしくびっくりしました。

「講演」

・ 情報誌やテレビなどの情報番組から知識を得ていましたが、よりよくデータなどを用いて教えていただけて良かったです。

・ 内容が具体的でスライドショーを見ながらの説明がわかりやすかったです。これから少しでも努力して、健康なスマートな体になりたいと思いました。

・ 気にはしているが、なかなか食事を見直す機会がないのでこの研修を機に心がけたいと思います。

・ 体脂肪が大変気になりました。最近太りすぎなので5kg減らしたいと思いました。

・ 食事と栄養の両面からこれから機をつけて生活しようと思いました。