

食生活健康講座を開催

この講座では、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、平成19年9月7日(水)に畿央大学において28人の受講者を迎えて、下記の内容で実施しました。

日程表

時 間	内 容	講 師
9:45~10:00	受 付	
10:00~10:10	開会の挨拶	
10:10~13:30	調理実習 「野菜たっぷりヘルシーメニュー」	畿央大学健康科学部 健康栄養学科 講師 青木 洋子
13:30~13:45	休 息	
13:45~15:15	講演 「わが家の元気は健康的な食卓から」	畿央大学健康科学部 健康栄養学科長・教授 講師 南 幸
15:15~15:25	閉会の挨拶	



青木洋子先生



南 幸 先生

調理実習

☆「野菜たっぷりヘルシーメニュー」

- ・ 古代米の青野菜ご飯
- ・ とり肉の中華風ロール焼き
- ・ 秋茄子のナムルソースかけ
- ・ レタスのミルク煮
- ・ 豆乳かんの黒みつけかけ

講演概要

☆講演「わが家の元気は健康的な食卓から」

食生活指針と食事バランスガイドを中心に、おいしく食べて健康をモットーに、「何をどれだけ、どのように」食べたらよいかを考え、見直して、生活習慣病の予防について

1. Quality of Life(人生の質、生活の質)の向上に、食生活が最も大きな役割を果たすことについて
 - ・ 食事を楽しみましょう
 - ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
2. 健康科学、栄養学科の立場から、よりよい食生活のあり方について
 - ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランス
 - ・ ごはんなどの穀類をしっかりと
 - ・ 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚類なども組み合わせて
 - ・ 食塩や脂肪は控えめに
 - ・ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
3. 食料資源の立場から、よりよい食生活の実践について
 - ・ 食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も
 - ・ 調理や保存を上手にして、無駄や廃棄をすくなく
4. 一人ひとりが実践するために、取り組んでほしいこと
 - ・ 自分の食生活を見直してみよう

