

# を開催



## 調理実習

### 体がよろこぶ食材をおいしく調理

—楽しく食べる食卓—



畿央大学

調理実習講師 **青木 洋子**先生



- ご飯（雑穀米）
- 野菜たっぷり豚汁
- 海老の揚げ豆腐と野菜のあん
- 人参寒天のめかぶサラダ
- ごまマンジュ
- 奈良茶飯

共済組合では、保健事業の1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17年9月7日(水)に畿央大学において32人の受講者を迎え、左記の内容で実施しました。

## 食生活健康講座日程表

開催日時：平成17年9月7日(水) 午前10時～

開催場所：畿央大学・奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2

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 「体がよろこぶ食材をおいしく調理」 —楽しく食べる食卓—	畿央大学 青木 洋子
13:45~15:15	講演 「食からはじまる健やかガイド」 —食を通じた家庭の健全育成—	畿央大学 健康科学部 健康生活学科長 南 幸
15:15~15:25	閉会の挨拶	

## 受講者の「一口」コメント

### 『調理実習』

野菜を豊富に使った健康的な食事だった。  
 青木先生が明るい方で好感がもてました。豆腐のあんかけはふくらみとしておいしかったです。健康的で良いと思いました。



# 食生活健康講座

## 講演

### 「食からはじまる健やかガイド」

—食を通じた家庭の健全育成—

講師：畿央大学健康科学部

健康生活学科長・教授 南 幸



南教授から食生活と健康づくりのメッセージをいただいています。

食生活健康講座を本大学において隔年で開催していただいております。

今回の調理実習は、生活習慣病の予防を中心に、おいしく食べられて、体によい食事を考えました。食物繊維をたっぷり摂れるように野菜をたくさん使い、また減塩でもおいしい味付けの工夫をしました。

午後からの講演では、今なぜ「食育」が問われているのか、戦前戦後と今の食文化や健全な家庭を育てる新しい食生活指針(10ヶ条)の必要性について講義を行いました。

私たちの日本は、世界一の長寿国となり、人生80年時代といわれていますが、介護を受けずに自立して生活できる期間(健康寿命)を1日でも長くしたいものです。現在介護を必要とする期間が男女とも7年単位あります。今から、生活習慣病の一次予防を行って、

その介護期間を短くするために、ぜひ、この講座を受講された共済組合の組合員及びその配偶者の方々や市町村等の職員の方々が、自分の食生活を見つめなおし、生活習慣の改善を図り健康づくりに励んでください。

私も畿央大学が共済組合の保健事業で食生活の重要性を図ることを目的に実施されているこの講座の一役を担えることを幸いに存じております。

みんなで調理し、楽しく料理を作ることができバランスの取れた料理なのでまた作ってみようと思いました。

血糖値が少し高目の人が家族にいます。

毎日油の多い食事に偏っていたように思います。今日のヘルシーな献立を参考にしたいと思います。

みんなが楽しく協力して作り、他の市町村の職員方々と交流がもてた。

#### 講演

子育ての中にあって、改めて参考になるお話だった。

毎日の食生活を見直す機会になりました。みだれきっている食生活。もう少し早い時期に話を聞きたかったです。子育てのはじめに聞きたかったですね。

食生活や食事についての講義をしていただきこれからの生活に役立てていきたいです。積極的にとりくんでいき、周囲の方々にも知らせていきたいです。

頭ではわかっているつもりなのですが、毎日が忙しく過ごす中で、ついつい子供達に楽しく食べることで、早く食べてしまう事をすすめていたので反省になりました。

南教授の講義は、食育について昔の食文化と現在の食生活の違いなども聞き取りやすく、熱心ですごく伝わるものを感じました。