

第2回 食に関する指導研修会

平成29年2月25日（土）東海学園大学 副学長・教授 西堀 すき江 先生をお招きし、「生活習慣病予防のための食育」という演題で食に関する指導研修会を行いました。愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会111名の会員が参加し、生活習慣病を理解し、児童生徒が生涯を健康に過ごすための食育について学ぶ、有意義な研修会となりました。



〈西堀 すき江 先生〉

1. 日本の現状

現在の日本は、香港に平均寿命を抜かれたものの、全世界で男性が4位、女性が2位の長寿国です。しかし、平均寿命と健康寿命の差は平均8.8歳の差があり、人生の多くを寝たきりで過ごしている現状があることを伺いました。そこで、第二次健康日本21では、アクティブ・エイジング（年を重ねても生活の質が低下しないように、健康で安全に社会参加ができるように促すこと）を掲げていること、私たち栄養教諭は、進行していくと各疾患の原因となりうる、生活習慣病を予防することを指導する必要があることを教えていただきました。

2. 生活習慣予防の食育について



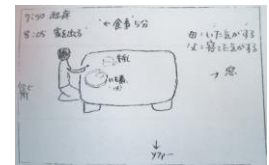
〈講演中の様子〉

生活習慣病は、食生活や運動習慣、休養などの生活習慣による病気であることから、生活習慣を整えることが予防につながります。

しかし、今の若い世代の食生活は、問題点が多くあること、その世代が子どもの頃に食べていた朝食は、一人で食べていたりバランスがとれていなかったりしていたことを教えていただきました。

私たち栄養教諭ができることは、児童生徒が子どもの頃から望ましい食事のとり方ができるように指導すること、さらには、家庭へも啓発をし、家庭の生活習慣を整えることで、児童生徒が大人になってからも望ましい生活習慣が実践できるようにすることだと感じました。

また、生活習慣病予防に対する行動の変容を図るために、体内での発生機序や血液をサラサラにする食事など、根拠に基づいた指導や家庭でも実践できる指導を勘案する必要があると感じました。



〈子ども頃の朝食風景〉

《参加者の声》

生活習慣病予防について、専門的なお話を聞くことができました。

栄養教諭として、朝食など規則正しい生活習慣をおくることの大切さについて、根拠に基づきながら専門的な知識を生かして指導していきたいと思いました。