



PTA 教養講座



令和2年10月30日（金）、PTA 会員14名と職員が参加し、本校体育館にてPTA 教養講座を開催しました。

今年度は、みはる調剤薬局薬剤師の濱田雅博氏を講師としてお迎えし、「食習慣改善のための実践教室」と題し、食習慣改善の方法や、学校や家庭でできる対策について講演をしていただきました。

お話は、食べる内容や食べ方、食べる量、ダイエットの勧め、子どもが親に求めているものなど、盛りだくさんでしたが、その中から印象に残ったことや参加者の皆さんの感想をまとめました。



現代人は、栄養過多が免疫力を低下させていると言われています。

つまり、食べ過ぎて身体を壊しているんです。

子どもさんとはぜひ、「一緒に食べよう、一緒にお散歩をしよう」など、一緒にやってください。

免疫力を高め、薬に頼らない身体を作るには、食事が大切です。

いつでも食べ物に手が届くとつい食べてしまいます。置かないなど、我慢しなくてもいい環境を作りましょう。

身土不二、一物全体という言葉がありますが、食べ物は身体に必要なものをすべて備えています。

土と身体は密接な関係であり、旬のものを無駄なく丸ごといただくという考え方です。



また、お菓子を食べてしまったとしても、「1個で終わらせてえらいね！」とほめてあげてください。



昨今では、新型栄養失調が増えていると言われています。例えば、コンビニのお弁当は、バランスがとれているように見えますよね。

でも、たんぱく質や脂質、炭水化物は多く含まれていますが、身体に本当に必要なミネラルは不足しています。

子どもと一緒においしい食事をとり、一緒に体を動かして健康な体を作りたい。

薬を使わなくてもいいように自分の体をしっかりと作るようにしたい。

ミネラルが豊富な食事をとって、薬のいらぬ健康な身体を作りましょう。

ミネラルのことを考えながら食事を作ってみよう。

精米するとミネラルも一緒に無くなってしまふのか…

食べ過ぎないようにしよう…

