

青森県生協連「食と健康」講演会(青森市)開催報告

タイトル:「いつ食べる 何を食べるか 食を知る」

1. 日時 2017年12月13日(水) 13:00~15:00
2. 開催場所: 青森県民福祉プラザ4階ホール
3. 主催: 青森県生協連
4. 共催: 東北女子大学
生協コープあおもり・青森県民生協・青森県庁生協・青森保健生協・生協とわだ・八戸医療生協
八戸市職員生協・津軽保健生協・十和田市職員生協・弘前大学生協・生活クラブ生協
5. 後援: 青森県・青森市・八戸市・弘前市・五所川原市・おいらせ町・青森市教育委員会
八戸市教育委員会・弘前市教育委員会・五所川原市教育委員会・おいらせ町教育委員会
東奥日報社・デーリー東北新聞社・陸奥新報社・RAB青森放送・青森テレビ・青森朝日放送
青森県食生活改善推進員連絡協議会
6. 協賛: コープ共済連
7. 参加者: 93名
8. 当日の概要

*開始前 ストレッチ体操(青森保健生協健康運動指導士 福土学さん)

◆マスコミには語れない食のウソ・ホント(60分)

講師: 東北女子大学 健康栄養学科 県立ひろしま大学名誉教授 加藤 秀夫氏

◆カップ麺の健康的な食べ方(10分)

講師: 東北女子大学 健康栄養学科 管理栄養士 田中 夏海氏

◆生活リズムと健康(30分)

講師: 東北女子大学 健康栄養学科 管理栄養士 前田 朝美氏

◆質疑・応答(30分)

- ・開催当日は、この冬一番の大寒波の日となりましたが、申し込み不要の企画にも関わらず、90名近い参加があり、(スタッフも含めて93名)食への関心の高さが伺えました。
- ・最初に加藤先生より、時間栄養学の考え方にもとづくからだのリズムに合わせた食事や栄養素のとり方について、様々なデータをもとにわかりやすく説明がされました。また、食に関するマスコミ報道から来る様々な思い込みについて、正しい事は何かについて、クイズや実験も交えたお話があり、会場から驚きの声がありました。
- ・続いて田中先生から、全国一番短命でラーメン大好きな青森県人と健康長寿な長野県の違いとして野菜の摂取量があること、カップ麺も野菜・果物・動物性蛋白質と一緒に食べる健康的な食べ方によって、バランスもとることができ、食塩の排出も高めることができることが、実験データをもとに話されました。
- ・最後に前田先生から、実生活で時間栄養学を活かすための栄養バランスのとり方についてお話がありました。サービス業の男女の調査では、朝食や夕食に主菜や副菜がない食事をしている人が5割以上いること、食後血糖値を上げないためには食べ合わせが大切な事などが説明されました。
- ・会場からの質問の時間には、30分間活発な質問が続き、加藤先生の丁寧な回答に理解を深めました。
- ・講演の中でのクイズの正解者の中から、5名の方に景品のプレゼントもありました。
- ・加藤先生は、「冬にこんなに講演会に来てもらったのは初めてだよ。」と喜んでおられました。
- ・田中先生は、講演初体験ということで、「演題の看板に感激しました。そして最初はやはり少し緊張しました。でもすごく良い体験をさせていただきました。」と感想を話していました。
- ・前田先生は、「加藤先生の話に集中していただいて、反応がすごく良かったです」と感激していました。

感想文より

○参加されて、参考になったことなどの感想（今後の活動への要望）

- ・納豆がプリン体多いとの事（孫たちのために、10歳から野菜をたくさんとる事が大切だし、牛乳を飲むことも大切、身長が伸びる。子育て最中の母親や父親に聞かせたい）
- ・母校（東北女子大）の活躍にとてもうれしく思い、その講演を聞くことができるとても良い機会でした。これからも活躍して欲しいし、研究の成果を県内に広めてほしい。加藤先生のお話し、とてもおもしろくわかりやすいです。
- ・1回の食事で、動物性たんぱく質を全てバランスよくとることが理解できた。
- ・82.6才の男性ですが、食について余り気を使ってこなかったのですが、理にかなったご説明に感動しております。これからの人生に役立てて健康な日々を過ごしたいと思っております。このような機会を作っていただけて心から感謝申し上げます。
- ・生活リズムと食べ方が良く関係していることがわかりました。クイズではすべて“はずれ”てしまいました。このことがよく勉強になりました。
- ・とても理解しやすくとても良かった。楽しく勉強できました。
- ・朝食のとり方が参考になりました。納豆の食べ方考え直さないと。サプリメントは飲まない事しているので〇かなと、何事も調和をもって食べることを今後も気をつけていきたい。実践が難しいが。
- ・大変ためになるお話でした。ありがとうございました。（是非班会でもやってみたいと思いました。）
- ・健康のために、いかに「食」が大事かという事がよくわかった。（運動の時間をもう少しとって欲しかった）
- ・ラーメンが大好きなので、余分な食塩を野菜・果物・肉・卵と一緒に食べることで塩分を少なくし健康に良いことがわかりました。野菜を多くとるように気をつけていたら血糖値が下がりました。
- ・食べ方によって害になることがわかって良かったです。
- ・朝食がいかに大事なのか、心に届きました。これから忘れないでいきます。食品のほんとうがわかりました。ありがとうございました。
- ・食べ合わせが大事だといくことが良くわかりました。時間との関わり合いがおもしろかった。いつ食べるか？いつ運動するか？とても参考になりました。
- ・若い人とシニアでは食べ物のとり方が違う、時間帯も違う。運動する時間も考える。思い込みを注意して、講演会に参加して勉強していきたい。
- ・楽しいお話しありがとうございました。規則正しい食生活が大事と認識しました。
- ・塩分を減らすことばかり強調されていましたが、塩分を排出するために野菜が重要だということがわかりました。（10:30～12:30に講演があるといいと思います）
- ・バランスよく食することが大事。
- ・電磁波考えてしまいます。納豆が意外でした。
- ・新しい情報があり、参考になりました。（これからも食育のお話を聞きたいと思います。食と運動、睡眠も意識したいです。）
- ・大変参考になりました。ありがとうございました。食べ物の組み合わせで大きく変わることが良く理解できました。
- ・料理は化学と言われますが、正にその通りですね。食材の使い方次第で効果台無しになりかねませんね。この様なお話を聞く機会（化学的な）あまりなく、非常に参考になりました。日常心がけていることが当てはまっているなと思い、今後の食事作りに気をつけていきたい。（いつも生協を利用しているが、今回の講演会、お店の方でチラシあったかな？ある会合で聞きつけてやって来ました）
- ・実験を交えて判り易かった。

- ・「いつ何を食べるか」とても参考になった。朝、鉄とタンパク質とるといいのがわかった。朝食、昼食、夕食は主食、主菜、副菜2つ、汁は1回だけを実行している。(食に関するお話し、時々やって欲しい。何でもいいです)
- ・食生活が基本で健康になることが分かりました。サプリメントで栄養を補っていると思っていましたが、やはり食事からとらないとダメだと思いました。(料理教室を開催してほしい)
- ・個別の話はあったが、結論としてのまとめの話がなかった。何を言いたいのかわからぬ講演でした。
- ・今まで知っているつもりになっていた栄養知識が違っていたので、今後参考にしたい。
- ・参考になるお話がいっぱいでしたが、聞けば聞くほど、“食生活”は難しいと思いました。
- ・毎日の食事の事が勉強になりました。
- ・痛風の原因となれているプリン体が多い食品で、ずっとビールだと思っていたので、今日参加して正しいことがわかって良かったです。(野菜を多く摂取できる方法を教えて欲しいです)
- ・毎日の生活において自分の生活を見直して健康に過ごしたいと思います。
- ・とても参考になりました。サプリに頼ることなく献立を考え、実行していこうと思います。(野菜は多くとりたいですが、もう少しリーズナブルな価格になればと思います。料理教室などもやって欲しいです)
- ・インスタントラーメンも野菜・たんぱく質をプラスして食べて塩分を体の外に出す食べ方をすると良いと聞き、参考になりました。煮干しいつも食べていましたが、これからは少なくしたいと思いました。
- ・毎朝牛乳を飲もうと思います。勉強になりました。(働き盛り、子育て中の方々へ聞いていただきたい内容でした)
- ・今まで正しいと思っていたことが間違っていて驚きました。天気が悪かったけど参加して良かったです。毎回違う話で各地であるそうで・・・ひどいじゃないですか↓↓(青森県のラーメン(インスタント・カップ麺)の健康的な食べ方は今後もっと取り組んで広めてほしいです)
- ・成長過程と成長がとまった年齢では食が違う(年に2~3回開催して、夜の部もあれば、もっと若い方々にも聞かせたいと思いました)
- ・加藤先生のお話を楽しく聞かせていただきました。わかりやすく、食と健康について意識していこうと思いました。(野菜を上手にとり、バランスよく食生活を見なしていきたいと思います。)
- ・生野菜を食することが大切である。(骨粗しょう症にならないための食事は何が良いでしょう。にぼしは骨に良いと言いますがどう?)



この冬一番の大寒波の日となりましたが、会場には90名を超える参加者がありました。

