

「食と健康」講演会開催報告

タイトル:「いつ食べる 何を食べるか 食を知る」



1. 主催：青森県生協連
2. 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・弘前大学生生協・生活クラブ生協
3. 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
4. 協賛：コープ共済連
5. 開催結果：参加総数611名 ※開催時間はいずれも 13:00～15:00

開催日・会場	講演内容：講師（東北女子大学健康栄養学科）	参加人数
12月13日（水） 青森市県民福祉プラザ 4階ホール	マスコミには語れない食のウソ・ホント：加藤秀夫氏 生活リズムと健康：前田朝美氏 カップ麺の健康的な食べ方：田中夏海氏	90名
1月22日（月） 弘前市 文化センターホール	食による生活習慣病の予防と改善：西田由香氏 なぜ朝食が大切か？：花田玲子氏 血圧と食塩：山田和歌子氏 ロコモ予防の運動と食事：松本範子氏	160名
2月14日（水） おいらせ町みなくる館 ホール	マスコミでは語れない食のウソ・ホント：加藤秀夫氏 生活リズムと健康：前田朝美氏 知って得する食と健康：出口佳奈美氏	110名
2月15日（木） 八戸市公民館ホール	マスコミでは語れない食のウソ・ホント：加藤秀夫氏 生活リズムと健康：前田朝美氏 知って得する食と健康：出口佳奈美氏	177名
2月16日（金） 五所川原市オルテンシア交流ホール	食による生活習慣病の予防と改善：西田由香氏 鉄分と健康：江良真衣氏 クイズで知る Active cook と健康：妹尾良子氏	74名

6. 講師の先生方



加藤秀夫先生



西田由香先生



松本範子先生



妹尾良子先生



前田朝美先生



出口佳奈美先生



花田玲子先生



山田和歌子先生



田中夏海先生



江良真衣先生

7. 参加者の感想/次回への要望 より

【青森会場】

- ・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い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。
- ・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です。
- ・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）
- ・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）



実験結果を確かめる参加者

【弘前会場】

- ・糖尿病の恐ろしさを知りました。もっと野菜を食べるようにしないとだめですね。朝食もきちんと食べるようにしないと。ロコモ予防の事は、大変良かったです。野菜を食べるようにします。
- ・朝食後から体が動く、集中力を高める、体温上昇し活動する・・家族に明確に伝えられます。
- ・大変良い講演でした。聞きやすくすぐに役立てられます。資料もあるので、忘れても目を通せるのが嬉しいです。
- ・バランスよく食べて健康になるポイントを具体的に学べた。科学的な根拠を知ることができたので、“やろう”“やりたい”という意欲につながった。
- ・資料が絵でわかりやすい。絵表示を見ながらお話も簡潔で理解しやすかったところが良かった。
- ・今回の地域ごとがすごくいいし、もっと、市町村別な小さな地区ごとも取り組んで。
- ・食による生活習慣病の予防・改善については、とても興味深く食生活については実践していきたいと思えます。実際にメニュー提案など実習があるとより楽しく周囲に広められる気がしています。
- ・糖尿病に何故なるのか、自分の生活のどこがダメなのかを気づくことができた。普段の食事をもっと大切にしたいと思った。減塩レシピや時短のレシピなどの情報が欲しい。
- ・改めて自分の食習慣を見直す良い機会となった。同じもの、好きなものばかり食べることが多いので、バラバラ色んなものを食べるようにしたい。



ロコモチェックをしている参加者

【おいらせ町みなくる館】

- サプリメントは良いものと思っていた考えが間違っていたことは驚き。プリン体、納豆大好きな者としてショックだった。明日から食べるのを控えます。／だしの正しい使い方、調理など知りたい。どれが体に良いのか信じられるのは何なのか知りたい。
- 体に良い食品、食べ方などこれまでの思い込みが間違いの多いことに驚いた。／今日の様な身近な健康と食の情報提供の機会をどんどん作って欲しい。
- みその消化力の実験を見て驚きました。おかゆと一緒に卵味噌や梅干と一緒に食べると消化力が大きいことがわかって良かった!!年代によっても良いもの、悪いものがあることが分かった。糖質だけを食わずにおかずも一緒にとるようにしたい。／組み合わせの良い食材を今日の他にも教えてもらい、調理実習などで教えてもらいたい。
- 納豆は血压、コレステロール等良い事ばかりと思っていたが、ほどほどが良いのかなとびっくりした。
- 良かった。自分の生活が確認できて今後も続けていきます。／保育園や小学生、スポーツをしている子どもにも教えたい。
- 情報番組に振り回されていることを実感した。夕食より朝食に気をつけようとおもった。
- 食の大切さを再確認した。健診より食。健診したら食を見直すことをおろそかにしてはいけないと思った。食のウソ、ホントとても良かった。間違っていたところもあります。



【八戸市公民館】

- 朝食がいかに大切か、野菜ジュースの当分の多い事、パプリカのVCの効力のすごさ、食事の組み合わせ方、栄養学的な見地からのアドバイスも大変参考になった。実験で一目瞭然だった。学ぶ事の大切さを実感した。
- 予防が本当に大切だと思う。情報があふれる中、正しい知識を選択するにはやはり勉強しないと行けないと思う。知らない恐ろしさも感じる。／若い人に（子どもに）教育できればいいのですが、まずは家庭からできることをあきらめずにやっていたいと改めて感じた。今日の様な講演はみんなに聞かせたい！情報をどうキャッチするかが大事で、新聞とかTVでPRしてほしい。学校教育の中で、やっているとは思いますが、特に高校あたりでやるといいかな。
- いかに食べる事（食べ物）が大切かあらためて知ることができた。／今日、平日で年配者が多かった。若い時からこういった教育が大切だと思うので開催時間を考
- 科学的なデータにもとづき、視覚に訴えわかりやすかった。食事が大事、食の知識を得られる企画を。
- 食のとり方、食品の組み合わせなど忘れていた食の食べ方を思い出した。鉄のとり方は間違っていた。青森県は今、だしに力を入れているが、全体的に見ないと行けないという事はわかった。
- いつ、何を食べるかを考えさせられた。「1食1食を大切に」を心掛けたい。朝食を見直したいと思う。とても勉強になった。／このような講演会をもっと増やしてほしい。
- より効果のある食品を摂取する方法、タイミング等参考になります。睡眠の大切を学んだ。食事の組み合わせ、食べ合わせが大切。委員会、友人たちに聞いた内容を伝えたいと思う。納豆にはびっくり。次回の講演会、期待しています。
- 自分の食に対する意識の違いに驚いた。／もう少し学びたいと思った。青森県の長寿に対しての指導を見直して欲しい。



- 実験によって、目で確かめることができ、わかりやすくて良かった。／肥満予防・高血圧予防などのメニュー紹介（アドバイス）
- 食事のバランス、食べ合わせを改めて考えて食べようと思う。また、講演お願いします。
- 1回では覚えきれない。目新しいものはなかった。実験の力が大きい、楽しい、説得力がある。／実際に料理、試食したい。長期講習会（実験を含め）に参加したい。



177人の参加があった八戸会場

- 大変良かった。初めて知る、今まで間違っていた知識が多かった。／今日の様な講演会を大・小規模を問わず頻繁に各地で行ってほしい。更に町会観覧版に、各自で出来る[簡単な健康法のチラシを月1回程度入れて欲しい。行政がしっかり取り組むべきです。県民に知識と意識を植え付けて欲しい。

【五所川原市オルテンシア】

- バランスよく食べる事。調理法により、カロリー・塩分を減らせることこれからの食生活に少し取り入れていきたいと思う。／料理教室希望。
- バランス食事の大切さを知った。／いろいろなレシピを配布してほしい。
- 大変参考になった。食事のことは明日から材料の買い物を考えることが必要だとつくづく考えた。
- バラバラにして食物を食べる事、完成された食物より未完成食物を食すること。地域の食材の活用&鉄分と健康について。安全・安心な食材の確保。サプリメント等に頼らない。／料理教室や食育セミナーを各地域（各町内会など）で展開できるといいと思います。
- 3食野菜をとる事が（等に対して）大事なことが理解できた。／男性が参加しやすい場を。
- 糖尿病についてなんとなく知っていた感があったが、今回目からうろこという感じだった。このような講演会をもう少し多く開いてほしい。野菜を一杯食べます。
- 食べ過ぎ、ドカ食いせず「ゆっくり」多くの食材を使って、わかりやすいお話ししていただき、ありがとうございます。アクティブクック取りくみます。健康寿命UPしそうで、良いお話を聞かせていただきました。
- 主菜カレンダーが参考になりそうです。／自治体における講演会も必要でしょうか、小さな地域でも必要ではないでしょうか。例えば講師1名で1時間とか。
- とても分かりやすかった。野菜2皿頑張りたいと思う。／パートⅡもやって欲しい。
- いかに朝食が大事なことであるか、実験結果のデータではっきり理解できた。今夜から夕食のボリュームを少なくして、その分朝食へ回したい。即、実行します。



クイズに景品を受け取っている参加者