

青森県生協連 2018 年度「食と健康」公開講座 開催報告

「食と体内時計を基盤とした健康づくりのための啓発事業」



1. 主催：東北女子大学・青森県生活協同組合連合会
2. 共催：食育サミット研究会
3. 後援：青森県・青森市・八戸市・弘前市・十和田市・むつ市・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・十和田市教育委員会・むつ市教育委員会
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・青森県栄養士会
4. 協賛：コープ共済連
5. 開催結果：参加総数 393 名
6. 講座内容

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
7月30日（月） 弘前市文化センター 2階大会議室 13時半～15時半	スポーツ・運動と栄養 ・食と健康のウソ・ホント：加藤秀夫 ・スポーツ・運動と栄養：出口佳奈絵 ・筋活！のススメ：松本範子 ・食と運動は予防医学の礎なり：加藤秀夫	82名
8月1日（水） 青森市アウガ 5階会議室 13時半～15時半	知ってすすめる健活あおもり 基調講演「時間栄養学から健活あおもりを創る」：加藤秀夫 シンポジウム 座長：西田由香 *弘前市城南保育園 管理栄養士：川村真美 *岩手大学大学院 連合農学研究科 弘前大学所属 大学院生 DINH THILAM *弘前大学医学部医学科 学生：田村一平 *東北女子大学健康栄養学科 学生：三橋みずき *青森県生活協同組合連合会 事務局長：三浦雅子	90名
9月8日（土） 下北文化会館 2階視聴覚教室 14時～16時	食による生活習慣病の予防 ・食による生活習慣病の予防：西田由香 ・食の方とエネルギー消費：花田玲子 ・Active cook で健康管理：妹尾良子	31名
9月15日（土） 八戸市福祉公民館 大会議室 13時～15時	時間栄養学から生活習慣病の予防を考える ・いつ食べる 何を食べるか 食を知る：加藤秀夫 ・食生活の「いつ」を考える：前田朝美 ・Active cook で健康づくり：妹尾良子	118名
10月13日（土） 十和田市民文化センター 生涯学習ホール 13時半～15時半	食育と健康づくり ・家族の健康と食育：前田朝美 ・“がまんしない”減塩対策～カップ麺との付き合い方～：田中夏海 ・食育と健康づくり～いつ食べる 何を食べるか 食を知る：西田由香	72名

7. 参加者の感想/次回への要望 より

【弘前会場】テーマ：スポーツ・運動と栄養

- ・栄養のメカニズムについての知識だけでなく、目の前で実験を見て、何がいいのかいつ食べるべきなのかについても知ることができた。
- ・運動と栄養がとても密接な関係にあるんだなと改めてわかりました。理由も含めて理解を深めることができてよかったです。
- ・予防学の大切さを知りました。食べる時間、何を食べるか体に働きかける作用が勉強になりました。
- ・たんぱく質摂取の大切さがわかり、どのタイミングで食べるのが効果的かとの情報もあったのでとてもためになった。病気予防の知識を得るのは、とても大切。講座をもってくださってありがとうございます。
- ・自分のなりたい身体になるための運動するタイミングや、野菜をとり入れた食事のタイミングをよく考えようと思った。やせようと思った。
- ・朝食にパンなどだけでなく、旬の果物や野菜・タンパク質のものをバランスよく食べる。筋肉によるインスリンが低下すると糖の消化がしにくいことが分かった。学んだことを活用していきたい。
- ・夏は塩分、冬は減塩、運動時間と食事の関係や副流煙はとても毒性が強いことが分かった。
- ・消化の吸収を高めるには塩分が必要だということが初めて分かった
- ・ロコモティブシンドロームにならないために筋活と食事の必要性（量・質・タイミング）
- ・スポーツ選手にとって練習、食事を行う時間によって効果が違ってくることが分かった。
- ・日常生活でできる筋トレを分かっているにもかかわらずできないので常に心がけていこうと思った。
- ・一人で運動するのはなかなか続かないので地域に(町会単位)講演してやる気を起こすところから始めるのもいいと思う。団結力がupするかも。
- ・小学生のスポ少の団体リーダーや親がもっと勉強するべきと思いました。
- ・塩分の悪いイメージを少し変える事につながりました。季節によって変わるのが、気が楽になりました。
- ・朝練は効果のあるものだと思っていたが、違って驚いた。ぜひ、高校の部活動の担当の先生に対して今日の内容を教えてほしいです。早練、遅くまでの練習が当たり前になっています。
- ・子どもへの教育の大切さ・中年（働き盛り）へのアピール（根強く）



【青森会場】テーマ：知ってすすめる健活あおもり（シンポジウム）

- ・今日のシンポジウムに参加できて大変よかった。サプリメント食品を頼りに健康維持はできないこと。普段から生野菜を多くとる。今後の長生きに健康でいなければいけないと思った。ありがとうございました。
- ・食に関して自分なりに多少勉強していたつもりでしたが、間違った知識が結構ありました。若い学生さん等の前向きな姿勢を聞いて心強く思いました。
- ・私たちはTVなどマスコミの一方的な情報にまどわされてはいけないと改めて思いました。野菜は毎日多くとるよう気を付けていますが、それをいつ、どのように食べるのが大切だとのこと。今日来られなかった人たちにも伝えたいと思います。
- ・間違っていて覚えていることがあり、勉強になりました。自分の口から取る栄養がいかに大事かと再認識しました。城南保育園の取り組みに感動！！こういう活動がふえたら素晴らしい！！
- ・それぞれの立場で発表、独自の意見に大変興味深くとても参考になりました。加藤先生の大ファンになりました。
- ・あふれすぎている健康・栄養のニュースやサプリメントのニュース。自分なりに？しっかり考えておどら



されずに生活にとりいれていかなくはならないといけないと思っている。“自己責任”そのために何が正しいか講演等を聞いていこうと思っている。

- ・家族と一緒に食事をするのが大切だと思う。その時に学ぶことがたくさんあるのでは？
- ・職場内での健康づくりの時間を設けて、確実に運動できる毎日が欲しい。自分ではなかなか運動できる時間がとれないので。仕事中にあればしっかり運動できる。
- ・ラジオ、TVで加藤先生の番組があれば良いと思います。できれば「時間栄養」についての番組を
- ・幼児からの食育活動が必要と思いました。小学→中学→高校とつながっていけばいいよね。
- ・継続すること、興味、関心のない人を巻き込むことの大切さを感じます。
- ・県でも、弘大生協と組んで、大学生に自炊を教える講座を開いています。この取り組みを、他の大学にも広げていけたらと思っています。
- ・健康に関心がある人は、紆余曲折しながらも気をつけることができます。関心がない人、忙しくて情報にたどり着けない人、一人ひとりの持っている知識や情報量、意識が違うので、自分以外の人に伝えるのが難しいなと感じます。
- ・私たち食生活改善推進員もますますこれから食に関心をもって活躍したいです。
- ・県民、市民はもっと関心をもつべきです。今日も集まりが少ないのが残念です。意識向上させないと健康づくりは無理かも・・・

【下北会場】テーマ：食による生活習慣病の予防

- ・1日の食事のとり方の大切さ、栄養の摂り方を見直す機会になりました。
- ・西田先生の野菜から食べる（血糖値との関係）を知ることができて良かった。
- ・バランスの良い食事も大切だが、バラバラ食の良さを知り、とっても良かったです。
- ・色々なものを食べる事大切さ、朝食の大切さを改めて知りました。お友達にも教えてあげたいです。バランスの次に減塩しないとだめなことがわかりました。
- ・朝食の大切さ、子どもたちに伝えたいです。
- ・毎日の食事について最新の情報を知ることが出来たので、生活の中で実行していきたいと思いました。
- ・サプリメント・栄養食品の効能、危険などの講座
- ・今日学んだことを実行に移し、健康管理に努めたいと思います。
- ・ありがとうございます。又このような講座があれば良いと思います。
- ・たんぱく質を摂るように心がけたいと思います。
- ・運動がなかなか続けられないので、地域で取り組みすることがあれば参加しやすいのではとも思っている。



【八戸会場】テーマ：時間栄養学から生活習慣病の予防を考える

- ・興味深いお話で大変勉強になった。なぜ良い、何故悪いか具体的にとてもわかりやすかった。クレソンが肌に良い事や赤い食べ物が抗酸化作用、コラーゲンは口から摂取しても意味がない事がとても面白かった。
- ・高齢者と子どもが必要な栄養素が異なることがわかりました。また、卵も調理方法で栄養素の摂取が異なることが学びました。野菜やたんぱく質の食材をどの食事でどういう調理方法で摂ると効果が強いのか学ぶ事ができたので活用していきたいと思います。
- ・食べ方、食べる時間、具体的な量など他にも今まで気になりつつもちゃんとわかっていなかったことを学ぶ事ができました。
- ・バランス良く食べることは聞きますが、具体的に聞いて良かったです。美味しい食事、誰と食べるかで良い事があると知り、心がけたいと思いました。

- ・年をとるとかんたんにすませてしまいがちですが、参考になりました。
- ・運動と食物と時間の三角バランスについて学ぶ事ができ、なるほどと思いました。
- ・2月にも一度講演を聞きました。日々食生活は重要と思い、調理に毎日励んでいます。何度でもお話を聞いて意識を高めたい。食を楽しむことが重要とまた改めて教わりました。
- ・血圧と健康のことがとても参考になりました。朝と昼は減塩で夜の食事にはあまり減塩しなくても良いと伺い、血圧が高めの夫に是非実践しようと思いました。
- ・参考になりました。耳かじりが多く、講演を聞いて大変勉強になりました。「料理作りは運動」これからは料理作りも楽しめるようになりました。
- ・食の常識が変わっていくという科学的なことが正しく伝わる事、正しく知る努力が必要だと思いました。
- ・いつどの程度何を食べたらよいか分かりやすく説明があった。主食だけでなく、副食を十分に摂るようにする。
- ・朝食の大切さを実感しました。1週間の食事リズムを初めて知り勉強になりました。
- ・具体的なお話で分かり易かったです。デーリー新聞見て参加して良かったです。
- ・若い孫たちは野菜ジュースを飲んでいるから野菜を食べなくても平気と言っていたので、教えてあげたい。
- ・テレビや新聞で「体によい」と言われていることを鵜呑みにせず、疑ってみるのも良いと思いました。
- ・子どもたちへの食育、中年の人達の健康づくりのための食育をやって欲しい。
- ・こういう講演会をどんどんやっていただきたいと思います。健康は病気になって初めてありがたみがわかりますね。ですから生活習慣病の大切さを身に染みて感じました。少しでも今日のお話を参考にして毎日を暮らしていきたいと思います。本当にありがとうございました。スタッフの皆様お疲れ様でした。
- ・働き盛り、育ち盛りの世代は時間に余裕がない生活をしています。働き方や学校の長時間過密を改善する事も大きな課題だと思います。

【十和田会場】テーマ：食育と健康づくり

- ・リコピンの摂取時刻のちがいにより吸収がちがうこと、年代により食べる順序が違う事、カップラーメンを食べる時は動物性タンパク質もあった方がよいこと。
- ・大変良かったです。いつ食べる何を食べる気をつけます。
- ・塩分対策にカリウムより動物性蛋白質が必要であることがわかり、参考になりました。
- ・からだのリズムと時間栄養学、食べる時間帯によって効果が違う事がわかりました。
- ・野菜食べているようで食べていない事に気づきます。又同じものばかり食べているような気がします。今日はいろいろお話聞いて何でも食べるよう頑張りたいと思います。
- ・時間栄養学ということを知った。
- ・目からうろこです。これまでの自己流食事を見直します。講師が大変良く、楽しく注目して聴けました。
- ・大変参考になりました。薬よりも食べ物が大事、そうだと思います。体内時計勉強になりました。
- ・とても勉強になりました。と～っても！！今までの講座では最高の時間でした。話し方も自然で、聞きやすく内容が細やかで。
- ・中高生や幼児の食育について学びたい。
- ・自分の健康管理について改めて見直そうと思いました。とても良かったです。今後も開催してほしい。開催の告知が不足。市の広報紙等でも掲載すればよいのでは？
- ・このような講座は続けてほしい。継続は力となりますね。時々このような刺激が必要。

