

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（他団体との共催事業）
「食べることは生きること～^みゆる世代の健康と食事～」を開催しました。

令和3年10月27日（水）、公益社団法人香川県栄養士会会長・管理栄養士 三野 安意子さんを講師にお迎えし、「食べることは生きること～^みゆる世代の健康と食事～」を開催しました。

最初に、「みなさん、毎日3回、食べていますか」と問いかけられ、人は、食事を摂ることで生きながらえることができ、この食事の積み重ねが、現在のあなたの体を作っている。とお話をされました。



そして、高齢者の3人に1人が、エネルギーとたんぱく質が不足する低栄養状態であるという事実に言及され、様々なエピソードを交えながら、元気で長生きするためには、低栄養を予防することが大切であると教えてくださいました。

低栄養を予防するための5つのポイントは、①主食・主菜でエネルギー、たんぱく質の補給をしましょう！②「食べたいものを、食べたいときに、好きなだけ」食べましょう！③健康補助食品を上手に利用しましょう！④自分の力で食事をとるようにしましょう！⑤食欲を増進するための工夫をしましょう！とのことでした。

また、骨粗鬆症は寝たきりの始まりであり、骨は毎日、骨吸収と骨形成を繰り返しているため、骨を作るカルシウムを毎日取ることが大事で、食事（カルシウム）と運動と日光が、骨量を高める3つの基本だそうです。

次に、「食事バランスガイド」を見ながら、主食・主菜・副菜の量についての説明の後、弁当箱法という、とても分かりやすいバランスチェックの方法も伝授していただきました。その方法は、次のとおりです。

- ①食べる人のぴったりサイズの弁当箱を準備 ②動かないようにしっかり詰める
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合で料理を詰める ④同じ調理法（例えば油を使ったもの）料理は1品だけ ⑤全体をおいしそうに詰める

受講生の皆さんは、実際に、講師が持参されたお弁当箱を見ながら、興味深く聞いていました。また、電子レンジを使った野菜の簡単調理方法や、講師が日課として行っている運動などについても教えてください、自分も挑戦してみようと思った方も多かったのではないのでしょうか。

最後に、「食べることは 生きること」「食べることは 健康になること」であり、健康は自分が実行しなければ実現しないという重要なメッセージを伝えていただきました。受講生の皆さんは、この講座で、食べることの大切さを学び、まずは実践することが大切との思いを強くして、会場を後にされたことと思います。