

高松市生涯学習センター 生涯学習カレッジ（個人生活に役立つ講座）

## 「食の安心安全講座 台所は家庭の薬局～からだの自然治癒力をひきだす生き方・食べ方～」を開催しました

平成22年10月1日から29日までの期間、5回にわたって三木仁美さんを講師にお迎えし、講座を開催しました。

第1回目は「基本の食べものと食べ方」というテーマで、日本人の主食である米についての講座が進められました。栄養面から見た玄米と白米の違い、玄米を食べる際に気をつ



けなければならぬことなどについての話がありました。

第2回目は「日本という風土にあった食べものと役割」について、現代の食生活を具体的に見直してみようという内容でした。肉や魚、牛乳といった動物性食品を摂った場合の体への影響や、昔は口にすることも少なかった砂糖について、体内で起きる影響や、摂取する場合に留意したいことについて説明がありました。



第3回目は、森羅万象・人間の体質・そして食べものまで、陰と陽に分けられる陰陽理論についての話がありました。自分の体質がどのグループに属するのか、どんな体の症状があるのかを把握すれば、それを補うための食品を選んで摂取する、それが体質改善に繋がるという内容でした。

第4回目は「病気は食事から」というテーマで、内臓器官とその症状が出る体の表面の症状の場所について、イラストを見ながら詳しいお話がありました。

最終回となる5回目は「食材を使った手当て法」ということで、子どもに起こる病気の症状ごとに、手当てのしかたが紹介されました。ビワの葉を用いた手当て法やこんにやくパックのやり方などについて、実践的な説明がありました。

受講生の中には成長期のお子さんを持つ方もおられ、アレルギーの症状と食事についての質問がありました。健康に気をつけている方も多く、毎回受講生の皆さんから具体的な質問が飛び交い、活気のある充実した講座となりました。