

第3回 家庭教育講座 報告書

講座名：健康で充実した高校生活を過ごすための食事生活アドバイス

日時：令和5年11月19日（日）10時～11時30分

場所：宮崎県立宮崎北高等学校 視聴覚教室

参加数：28名

講師：河野哲史氏（鍼灸おすず治療室 院長）



講座内容

- 1 食べる力＝食アススタイル
- 2 体内トレーニング＝胃腸力
- 3 生活習慣の「質」の向上
＝コンディションUP
- 4 食アススタイル
ごはん＆具たくさんみそ汁
- 5 質疑応答



河野先生が考案された「カーフリセット」をかけて盛り上がったじゃんけん大会！見事勝ち抜きゲットされた保護者の方、おめでとうございます♪
簡単にふくらはぎのストレッチができて気持ちよかったです♡



参加者からの感想（一部抜粋）

- ・ お米がそんなに良いとは一！と驚きです。お米と具たくさんみそ汁、おかず少、やってみます！！子どもにもぜひ聞かせたいです。
- ・ 子どもたちが成長期なので、タンパク質が大事だと思い、タンパク質を摂らせることに気を遣っていましたが、摂りすぎると腸内環境が悪くなると聞いてぞっとしました。白米を食べる量を増やして、バランスを良くしていきたいと思います。
- ・ 食べることの大切さを知ると、幸せに生きることにつながるなと実感しました。お米をたくさん食べて、これからますます充実した人生にしたい！とワクワクしてきました。
- ・ 家族全員お米が好きで、よくテレビでお米を減らすダイエットとかを見て無理だなーと思っていたので、今日の講座を聞いてすごく安心しました。
- ・ 娘も、減量のためには炭水化物（米）を減らさないといけないという間違っただ認識をしていたので、教えてあげたいと思います。

その他、多数のご感想をいただきました。
参加された保護者の皆様、ありがとうございました。