

第2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2024」

日時：令和6年10月5日（土）13時～14時30分

場所：宮崎県立宮崎北高等学校 視聴覚教室

参加数：67名

講師：鍼灸おすず治療院院長 河野哲史氏

講座内容

- 1 「食べる力」を身につける
- 2 食はすべての土台
- 3 食アススタイル ごはんと具たくさん味噌汁
- 4 お米の力が「食べる力」を育てる

◎便は体からの便りである

◎精神の「精」には「米」という字が入っている。日本人の主食はやっぱりお米

◎脳腸相関…腸内環境を整えることが大事 糖質制限よりも脂質制限

◎PFCバランス…炭水化物60% 脂質25% たんぱく質15%



参加者からの感想（一部抜粋）

- 食べた物でしか身体は作られない。当たり前のことですが忘れがちなことで、自分も含めて食事を見直す良い機会になりました。
- 糖質ダイエットや、炭水化物抜きダイエットより脂質ダイエットの方がよかったり、お米でたんぱく質をとるという、今まで自分が知っていたこととは、違うことばかりで、すごく勉強になりました！野菜は味噌汁にたくさん入れてとる！お味噌汁を毎日作りたかったです。
- 改めて食の大切さを知ったとともに、色々な情報に惑わされていたなあと実感しました。やはり日本人は白米あってこそですね。我が家は皆白米好きなので、今回聞いた通り、白米+具沢山味噌汁+少しのおかずでやってみます。
- 子どもの食べる力を育て、身体もメンタルも強くなる様にサポートしたいと思いました。「腸が元気だと脳も元気」を心に刻み、私も食べる力をつけたいと思います。



河野先生考案の「カーフリセット」です。今年はクイズに正解した方にプレゼント♪そして、質問者には、治療院の体験チケットを頂きました♪これで、日頃の疲れをいやしてくださいね♡

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。