

平成29年度

北筑後食生活改善推進連絡協議会総会 in 筑前町

平成29年5月30日（火）13:00～ 筑前町コスモスプラザ



朝倉市・小郡市・うきは市・大刀洗町・筑前町の会員約100名の参加があり、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンのもとに総会行事を行いました。



講演：「子どもの心身の健康と食生活～子どものすこやかな成長を願って～」

講師：元福岡女学院大学教授 牛嶋 達郎 氏

研修会では、元福岡女学院大学教授の牛嶋達郎先生より「子どもの心身の健康と食生活～子どものすこやかな成長を願って～」の演題での講演でした。

最近の子どもをめぐる諸問題の中で食生活の乱れが多くみられる。低体温化傾向の子どもが増え、気力の低下、むかつく、いらいらするなどの症状の訴えが多い。特に糖分の摂り過ぎで、清涼飲料水などで1日分の糖分を摂っている。

1日3度の食事をバランスよく摂り、食生活を改善することで低体温もなくなる等、食生活の大切さがいかに重要かということがよくわかるお話でした。



食が変われば ⇒ あなたが変わる ⇒ あなたが変われば家庭が変わる
⇒ 家庭が変われば子どもは必ず変わる ⇒ 食のありようが人間をつくる

☆☆～ 筑前町食改善マイスターの声 ～☆☆

- ・低体温と糖の話でこれからの生活に取り入れたい。
- ・子供たちの問題は食生活の乱れにあり、朝食ぬきで低体温、給食はしっかり食べる。若いお母さんたちにもお話を聞いてもらいたいと思いました。
- ・食生活の大事さについて学び、毎日の食事に気をつけたい。
- ・身近なことで大変ためになった。

また、続きの話を聞きたいなどの感想が寄せられ、興味深いお話が聞けて大変良かったとの声を多く聞くことができました。食改善推進員として、これからの活動の中に生かしていきたいと思えます。

