

本科 7月3日(木)

第18回講座 「健康な暮らしと食」①

講師 渡邊 智子氏 (千葉県立保健医療大学教授)

日時 7月3日(木) 10:00~12:00

場所 塚本ビル8F会議室

テーマは、ちば型食生活を知ろう！

元気に毎日を過ごすために、千葉県の恵みを生かした「ちば型食生活」を知り、実践することをテーマにした渡邊智子講師による講座では、楽しく食べる、美味しく食べるための食事について実践的に学ぶ講座となった。まず「食事チェックシート」を使って、各自の食習慣の現状を確認し、千葉県で推進されている「グー(主菜)・パー(副菜)食生活」を使って適切な食事について考えてみた。そして食の安全への配慮では、消費期限、賞味期限や食材の下処理について、ハッとするような新たな発見もあった。食生活について正しく理解し、実践することの大切さを知り、そして工夫をして「楽しく食べる」ことについて考える良い機会となった。



渡邊講師の「自分の好きなものを周りに伝えていきますか?」の問い掛けで始まった講座風景。



自分の食習慣について、改めて見直してみると・・・



食事チェックシートやグー・パー食生活で各自の食習慣を再確認しました。



「工夫をして、食事を楽しんでください」との講師からシニアへの暖かい言葉が印象に残った講座でした。