

講座⑫食と健康 ～健やかな毎日のために～

第1講義	健康寿命を延ばす食べ方のコツ～からだ編
健康寿命を延ばすためには、フレイル（加齢によって心身の活力が低下した状態）にならないことが大切です。身体的フレイルを予防し、健康で活動的な毎日を過ごすための食事のポイントを学びます。また、すぐに役立つ、ちょっとした食べ方のコツを紹介します。	

第2講義	思春期のココロとカラダ 大人のできるサポートとは？
思春期は、子どもから大人へ移行していく期間です。ホルモンバランスが変化することで体つきが大人へと近づきます。精神状態は不安定になりやすく、悩みながらも自らの生き方を模索していきます。これらの成長・発達には個人差が大きく、周りのサポートも一様ではありません。心身ともに成長するために必要な栄養について考えていきましょう。	

第3講義	子どもの食事 何を大切にする？
私たち大人は、子どもが食べることを通して健康に育って欲しいと願います。その一方で、好き嫌いが多く、咀嚼が苦手、食に興味がない等、様々な子どもの姿が見られます。これらを私たちはどうとらえていけばよいのでしょうか。子どもは大人が作る環境の中で育ちます。時代の流れに応じて食のとりえ方も変化していますが、変わらず大切なポイントもあります。子どもの年齢や発達に応じた接し方について一緒に考えてみませんか？	

第4講義	腸を元気にする食生活について考えよう！
普段、体の不調や気分の落ち込みほど、「腸」のことは気に留めていないかもしれません。しかし「腸」を元気にすることで、体も気分も変わってくる可能性はあります。「腸」は私たちにとってどのような臓器なのか、「腸を元気にする食生活」とはを考え、ご自分に合う方法を一緒に見つけていきましょう。	

第5講義	健康寿命を延ばす食べ方のコツ～こころ編
栄養バランスのとれた食生活は、心理的フレイル（記憶力の低下やうつ状態など）を予防し、健康寿命を延ばすことにつながります。現在の私たちの食事の問題点を考え、伝統的な日本食で使われてきた食材を上手にプラスして、より良い食事にするためのポイントを学びます。	

第6講義	いつまでも元気に 糖尿病を予防しよう！
現在男性の約6人に1人、女性の約11人に1人が「糖尿病が強く疑われる」と言われています。糖尿病は初期にはほとんど症状はありませんが、血糖値を高いまま放置すると全身の血管を傷つけ、脳卒中や心臓病・失明などの重大な合併症を引き起こし、健康寿命にも大きな影響を及ぼします。糖尿病の予防は、食事・運動が基本です。血糖値に配慮した食生活や運動・生活習慣について一緒に学び、糖尿病を予防するコツを身につけましょう。	