

「あおもり家庭教育アドバイザー養成講座 第5回」

上北地区：令和4年10月 4日（火）三沢市国際交流教育センター

西北地区：令和4年10月20日（木）つがる市生涯学習交流センター「松の館」

1 趣 旨

地域における家庭教育支援体制を整備するため、家庭教育支援者としての理論学習や心構えを学ぶ講座を開催するとともに、そこで養成した人財を「あおもり親楽プログラム」（詳細はこちらへ）を使う研修会等に派遣する。

2 内 容

【講義】「今、親が悩むこと～食育～」

講師 柴田学園大学生生活創生学部健康栄養学科

准教授 今村 麻里子 氏

【演習】「あおもり親楽プログラムⅢ」

進行 県総合社会教育センター職員



3 講義要旨

- ・青森県の現状として、働き世代（親世代）の食生活を調査すると、エネルギー不足、食塩の過剰摂取、食事量の不足、食物繊維不足、カルシウム不足、ビタミンC不足が課題として挙げられる。
- ・子どもの頃から食べ慣れた味（おふくろの味）においしさを感じるのは、小さい頃からの積み重ねで、嗜好品は後天的なもので遺伝はしない。子どもの時からの「食育」が大切となる。
- ・子どもの好き嫌いの向き合い方として、ネガティブな発言に気をつけ、「生まれつきの好き嫌い」（味覚・食感・見た目・トラウマ・食べる工程等）を理解することが大切である。
- ・今日の食事は、20年後・30年後の自分を作る。今日の食事に心を配り、健康で豊かな未来を築いていこう。

4 アンケート結果から

受講結果に満足	100%	どちらかと言えば満足	0%
どちらかと言えば不満	0%	不満	0%

- ・昔から、体が資本と昔から言いますが、今回の講義で改めて実感しました。運動だけすればよいわけではなく、体の中から健康になる方法を教わりました。食育に限らず、生活習慣病やダイエット等にも役立つ情報がたくさんありました。ありがとうございました。
- ・普段、何気なく口にしているものにも栄養や塩分の違いが多く、それが短命県に関係しているということを知ることができました。塩分過剰で短命だと思っていましたが、様々な栄養分の偏りがあるのも分かりました。食品の栄養素の内訳を、もっとしっかり見ようと思いました。
- ・今村先生のお話は、ユーモアを交え、楽しくかつ、栄養学を分かりやすく、食の危険性やリスク等も身近に感じることができました。現在、子育て最中の親御さんたちに是非聴いて頂きたいと実感しました。もっと今村先生のお話を伺いたいです。

親世代の食事が子どもの発育に直結すること、栄養についての正しい知識を知ることによって毎日の食事が変わり、豊かな生活を送ることができる、食の大切さを改めて感じる事ができた講座となりました。