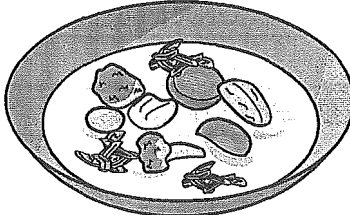

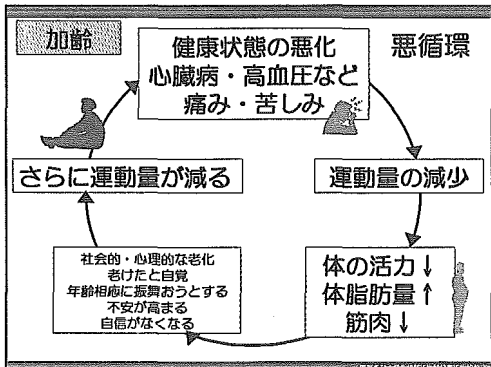


目にやさしいおすすめ料理



ほうれん草・ブロッコリー入り
ホワイトシチュー

からだによいからといって、
ほうれん草やサプリメントばかり
摂っていると
栄養が偏ります！





感覚の低下で困ることは？

皮膚

足の裏

温度



気がつかないうちに
けがをしているかも

不安定なところで
転びやすい

温度管理がうまく
いかず気がつく
熱中症

→運動やマッサージをして刺激を
与えることが大切。

セルフマッサージ

セルフ: 強く押しすぎないこと、
正しい姿勢で気持ちよく。

両手で軽く耳たぶを揉みます。
両側に軽く引っ張ります。(優しく)

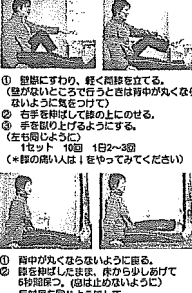
「のみみ」
下から指先の上まで行きまた耳たぶまで戻る

「ふくらはぎ」
片足ずつ両手で足首のほうから
膝に効かせていきます。
10回くらいしたら反対足も。

「足の裏」
指の関節を軽く。
踵から小指のほうに。
指先に親指と小指を持って全
体的に両側。

足の裏をマッサージ。
両手で全体的に揉む。
手の届かない人は、ゴルフ
ボールや瓶など
(割ったり壊したりしてけ
がをしないように気をつけ
て)
ある程度強いものを足の裏
で転がす。

もちとし セルフ 足の指は少しいれか
ら徐々に揉む



① 親指にすわり、軽く関節を揉む。
(壁がないところで行うと足は背中が丸くなら
ないように気をつけて)

② 右手を伸ばして足のの上のせる。
③ 手を握り上げるようにする。
(左も同じように)
1セット 10回 1日2-3回
(*足の裏は人はまわってみてください)

① 指の先が丸くならぬようにする。
② 指を伸ばしたまま、床から少しあけて
6秒間保つ。(息は止めないように)
両足とも同じようにして
(息が強い人は無理をしない)

幸齢者になるために！

1. バランスのよい食事
2. 適度な運動と休養
3. くよくよしないこと

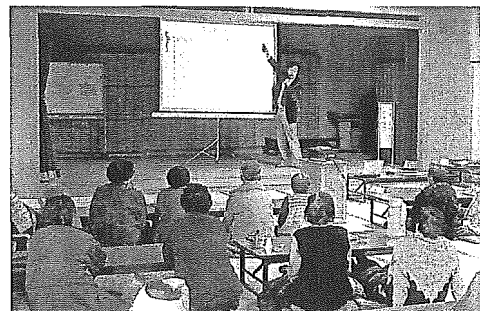
そう、当たり前なんです

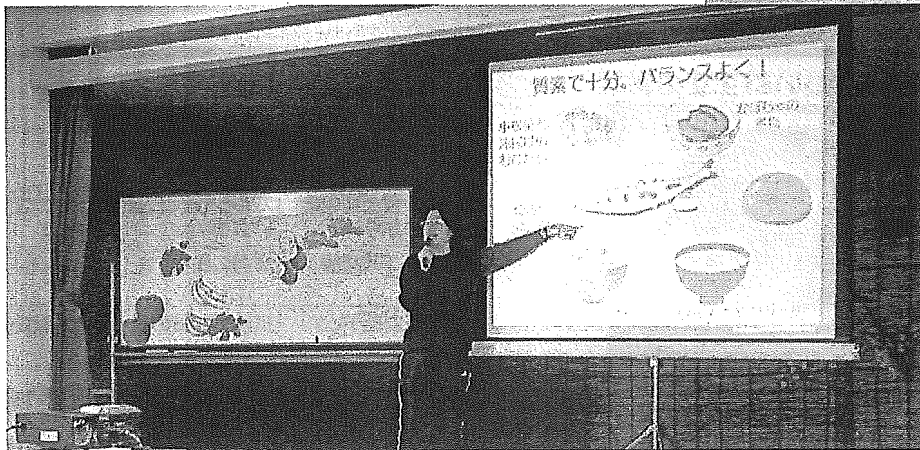
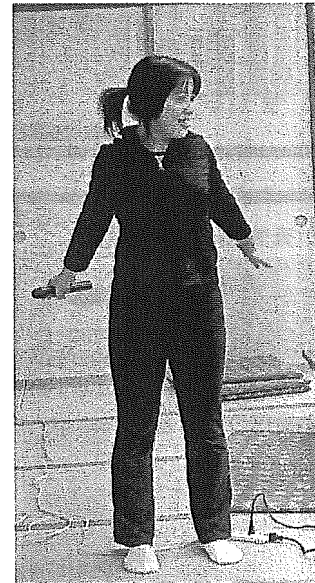
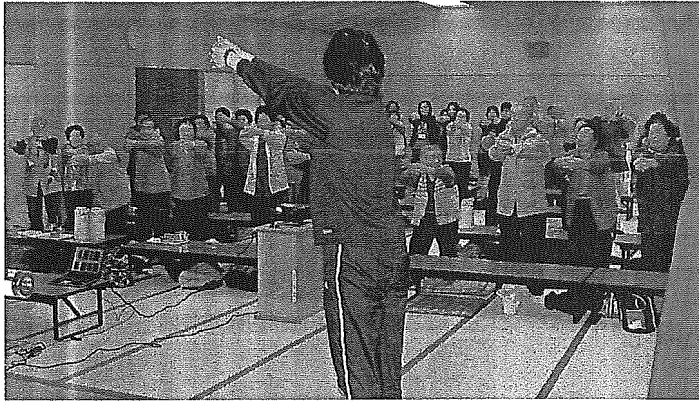
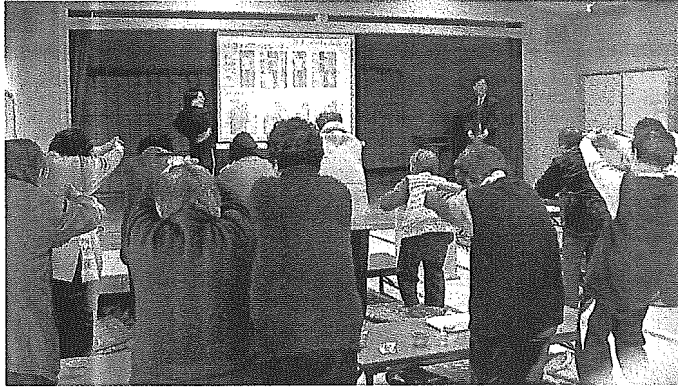
⑩健康講話(健康づくりと介護予防)

イベント名称	健康づくりと介護予防														
実施日時	平成 17 年 12 月 20(火)、21 日(水)午前中														
場所	倉渕村総合福祉センター														
対象者	にこにこ健診受診者、温泉に来た方														
参加者(参加率)	約 60 名														
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・にこにこ健診の結果報告 ・背中の曲がりかひどくならない、あるいは予防するための体操の紹介 														
実施方法と内容	運動と栄養を中心とした介護予防の話と実習 <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>栄養</th> <th>運動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>後弯(背中の曲がり)</td> <td>カルシウムの多い食事</td> <td>背すじのばし体操</td> </tr> <tr> <td>ひざ関節痛</td> <td>肥満に注意!</td> <td>ももトシ</td> </tr> <tr> <td>視力低下</td> <td>抗酸化物質の含まれる食品</td> <td>目を休ませる</td> </tr> </tbody> </table> 野菜と果物の拡大絵の用意。			項目	栄養	運動	後弯(背中の曲がり)	カルシウムの多い食事	背すじのばし体操	ひざ関節痛	肥満に注意!	ももトシ	視力低下	抗酸化物質の含まれる食品	目を休ませる
項目	栄養	運動													
後弯(背中の曲がり)	カルシウムの多い食事	背すじのばし体操													
ひざ関節痛	肥満に注意!	ももトシ													
視力低下	抗酸化物質の含まれる食品	目を休ませる													
担当	西脇祐司、菊池有利子、石井弓子(体操担当)														

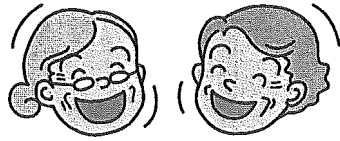
(実施後の反応)

- ・ クイズ、体操と積極的に参加してくれた。
- ・ 聴く人がいつも同じメンツなので、各区で説明会を開き、健診に参加してくれた人が聞ける仕組みをつくるのが大切である。
- ・ ひざの痛い人には、畳はつらそうだった。椅子が用意されているとよかった。





健康づくりと介護予防



総合福祉センター
平成17年12月20日（火）
平成17年12月21日（水）

慶応大学 医学部 衛生学公衆衛生学教室
西脇祐司、菊池 有利子、石井弓子

1

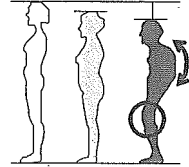
本日の内容

～にここに健診の結果をもとに～

1.後弯（背中の曲がり具合）

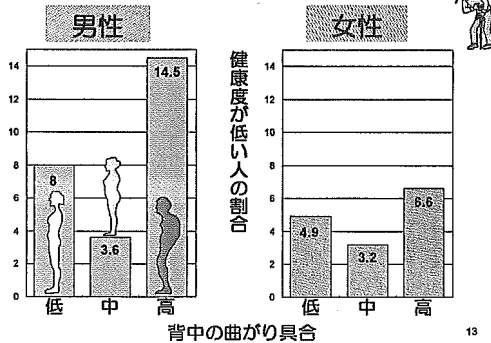
2.ひざ関節

3.視力



8

背中が曲がると健康度が低い！！



18

1) 基本姿勢⇒背中のばし 背すじのばし体操①

あご
お腹
お尻
胸

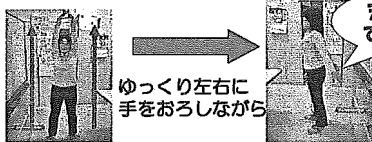


2) 基本姿勢⇒左右の脇背中のばし



3) 天使の背筋伸ばし

背すじのばし体操②



ゆっくり左右に
手をおろしながら

天使の羽根
で5秒キープ

4) 胸はり体操

後ろで手を組む。



ひじを伸ばす

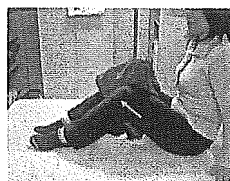
26

ももトレ

膝エクササイズ

「ひざ」に、「座布団」をはさみましょう。

1) 座布団を「キュー！」 2) あげてから、「ギュッ！」



①片足上げる



②ギュッ！
とはさむ

左右繰り返し

42

目にやさしいおすすめ料理



ほうれん草・かぼちゃ入り
みそ煮込みうどん

59

今日のメッセージ

項目	栄養	運動
後弯（背中の曲がり）	カルシウムの多い食事	背すじのばし体操
ひざ関節痛	肥満に注意！	ももトレ
視力低下	抗酸化物質の含まれる食品	目を休ませる

栄養・運動・休養が重要です！

65

(4) 健康づくり活動の実際(こども)

平成 18 年 3 月 31 日現在

	行事名	対象者(参加者数)	内容	日時	講師
⑪	朝食について	川浦小学校 3~6 年生(24 名)+教員 10 名+父兄	朝ごはんのパワーについて	H17.6.28 14:30- 15:30	武林
⑫	からだについて	東小学校保健委員+保護者	めざせ、からだものしり博士	H17.7.8	武林, 菊池
⑬	就学児健診での講演	就学児健診を受診した児童の保護者	健康で元気なこどもの成長と発達について	H17.10.21	武林
⑭	中学校文化祭でのおやつに関する展示とアンケート	中学校生徒全員+保護者	おやつに関する展示と食に関するアンケートの実施	H17.10.26	菊池, 木村, 茂原
⑮	中学校 PTA 講演会「健やかに生きるために-食を中心にして-」	中学校生徒全員+保護者	食生活に関するアンケート結果、コレステロールについて、倉渕村における慶應大学の活動	H17.11.15	西脇, 菊池





各活動の具体的内容を次ページ以降にまとめた。

⑪ 朝食について

イベント名称	朝ごはんのパワーについて
実施日時	平成 17 年 6 月 28 日(火)14:30-15:30
場所	川浦小学校 多目的教室
対象者	児童 3～6 年生(24 名)、保護者、職員、学校医、保健師、栄養士
参加者(参加率)	約 60 名
目的	健康のために「朝食」が大切！脳の活動のためにも「朝食」が大切！という観点から、「朝食」を見直す。
実施方法と内容	① アンケート調査をしてみよう。(3 日間の朝ごはん日記をつける) ② 朝食の重要性について(慶應担当):児童の疑問をもとに話を構成。
担当	武林亨、菊池有利子

【朝ごはん日記】

「あさごはん」日記をつけてみましょう！ ()ねん ()くみ: 男・女

	お起きた じかん 時間	朝ごはん 食べた？	たべたものの番号に○をつけてください。		自由(じゆう)にかいてください		ねた じかん 時間
			ごはん、パン、 コーンフレーク、めん類 	牛乳(ぎゅうにゅう)、 ヨーグルト、チーズ 	おかず 	くだもの (バナナ、スイカ、 りんご) 	
記入例	6:45	○	1.ごはん類 ②.パン類 3.コーンフレーク 4.めん類	1.牛乳(ぎゅうにゅう) ②.ヨーグルト 3.チーズ	ハムエッグ トマト	たべない	21:00
20日 (月)							
21日 (火)			1.ごはん類 2.パン類 3.コーンフレーク 4.めん類	1.牛乳(ぎゅうにゅう) 2.ヨーグルト 3.チーズ			
22日 (水)			1.ごはん類 2.パン類 3.コーンフレーク 4.めん類	1.牛乳(ぎゅうにゅう) 2.ヨーグルト 3.チーズ			
23日 (木)			1.ごはん類 2.パン類 3.コーンフレーク 4.めん類	1.牛乳(ぎゅうにゅう) 2.ヨーグルト 3.チーズ			

提出日:6月23日(木)

【使用したスライド】

川満小 学校保健委員のみんなの疑問？

- 👉 朝ごはんをとると、どんなよいことがあるの？
- 🤔 なにも食べずに、どのくらい平気なの？
- 👤 朝ごはんをとる人ととらない人、何がちがう？
- 👤 どうすれば背が高く、しょうぶな体になるの？
- 📖 朝ごはん、何を食べたらよいの？
- 👉 朝ご飯での栄養の取り方を教えて！
- 🍞 パンには、何をつけたらいいの？

川満小のみんなは朝ごはん食べてる？

3日間毎日食べたひと (100%)

全国の調査では 4.2%の小学生が朝ご飯を食べていません

川満小には 朝ご飯を食べなかった人は いませんでした。この調子で続けてね！！

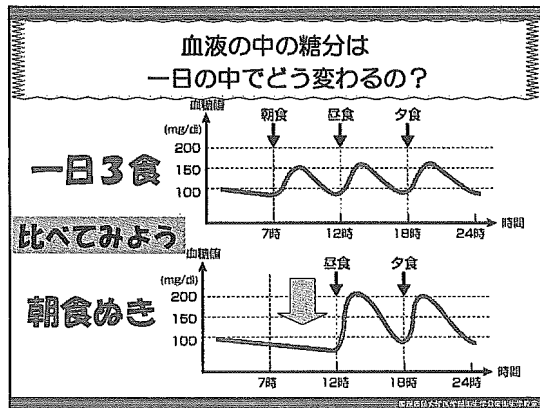
からだに必要なエネルギー

ごはん・おかず・野菜・果物

たんぱく質 脂質(しじつ) 炭水化物(でんぷん)

・脳(のう) ・肝臓(かんぞう)
 ・筋肉(きんにく) ・胃や腸(いちょう)
 ・心臓(しんぞう) ・そして、からだ全部

とくに脳にはからだの全エネルギーの18%が必要！
 しかも 血液の中の糖分(血糖)だけしか利用できないんだ！



朝のウォーミングアップ その1

朝ごはんを食べる

血糖値があがる

脳にエネルギーが補給される

・「やる気」が起こる
 ・頭の働きがよくなる
 ・もちろん、からだの動きも活発になる
 つまり1日を元気にスタートできます

朝のウォーミングアップ その2

朝ごはんを食べる

からだにエネルギーが補給される

体温が上がる

・からだの動きが活発になる
 ・スポーツも勉強も同じだよ
 ・消化を助けてゆっくりよく噛んでね
 つまり1日を元気にスタートできます

こたえ： 正解は 2 です

からだを温める効果の大きい食事とは？

1. 「たんぱく質」を多く含んだ食事
2. 「ご飯・パン」はほどほどの量に
3. あたたかい食事

💡 たんぱく質が一番こうりつよくエネルギーに変わるんだ！

こたえ 朝ごはんを作りましょう。あと、何があればよいかな？

🍞 + 🍳 + 🥛

- 1 もうこれだけでOK!
- 2
- 3

きくち先生が選んだおすすめ朝ごはん

川満小の朝ごはん乳製品ランキング

乳製品を取らなかった人
川満小37人中
11人 (30%)

乳製品が苦手な子は
小魚や野菜か
らも取れるよ

牛乳

ヨーグルト

チーズ

バランスの取れた食事の もう一つの主役 野菜とくだもの パワーを朝から活かそう!

倉満村では
いろいろな野菜と
果物が採れるね!

川満小の朝ごはん野菜・くだ物ランキング

野菜・果物を
食べなかった人
川満小37人中
13人 (35%)

給食や
夕ご飯では
食べている?

目標: 一日に野菜入りの料理5皿と くだもの1個を食べよう!

朝ごはんから
野菜や果物を
食べるといいね!

一日に食べたい野菜の量300g (5皿)

野菜たっぷりカレー 【1人前・2皿分】	目豆炒め 【1人前・2皿分】	ブロッコリーのマヨネーズ和え 【1人前・1皿分】	コンボータージュ 【1人前・0.5皿分】
新巻卵 【1人前・2皿分】	きんぴらごぼう 【1人前・1皿分】	かぼちの味噌 【1人前・1皿分】	肉じゃが 【1人前・2皿分】

パンには何をつけたらよいの?

ジャム・はちみつ

チーズ

バターやマーガリン

元気な心と体をつくる朝ごはんの秘訣

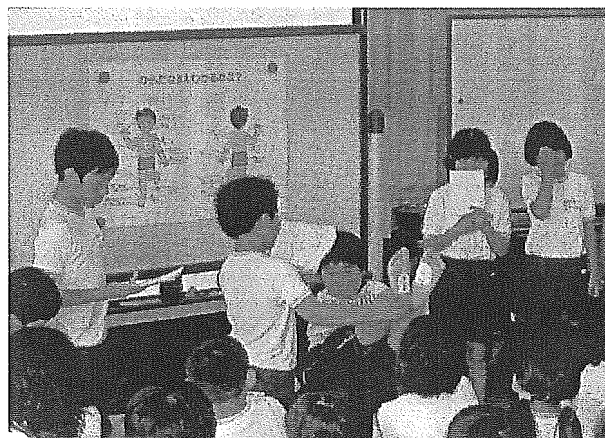
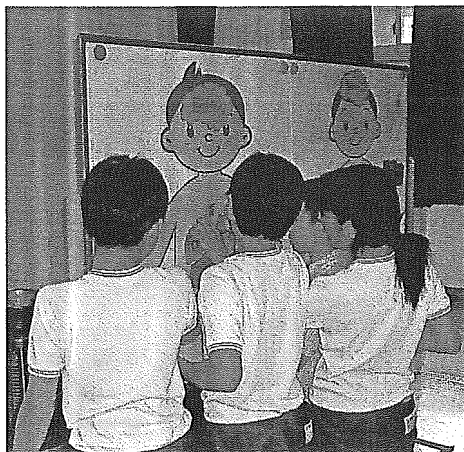
- 朝ごはんは 脳のエネルギーに欠かせません
食べたエネルギーの18%は脳で使われます
- 朝ごはんは からだのエネルギーにも欠かせません
「ご飯・パン」と「おかず」を一緒に食べよう
- いちばん大事なのは バランスの取れたメニューです
「野菜・果物」と「乳製品」をとろう
- 骨が育つ元気な体は カルシウム・外遊び・睡眠
- 目標! 一日に野菜料理5皿とくだもの1個

⑫ からだのはたらきについて

イベント名称	めざせ！からだものしり博士！
実施日時	平成17年7月8日(金)
場所	東小学校
対象者	学校保健委員会＋保護者
参加者(参加率)	約40名
目的	1. からだの部位なまえがわかる。 2. からだの中の名前とはたらきがわかる。
実施方法と内容	保健委員の発表 からだのなまえについて:事前に行ったからだの各部位のなまえに関するクイズの正解と解答率の発表 慶應サイド (実習) ・からだの中の臓器の位置を3グループで検討(ホワイトボードの体に脳、肺、心臓、腎臓、肝臓、腸を貼る。) ・脈拍を実際にはかってみよう！ (講演) ・クイズ形式で各臓器のはたらきを説明
担当	武林亨、菊池有利子

【実施後の反応】

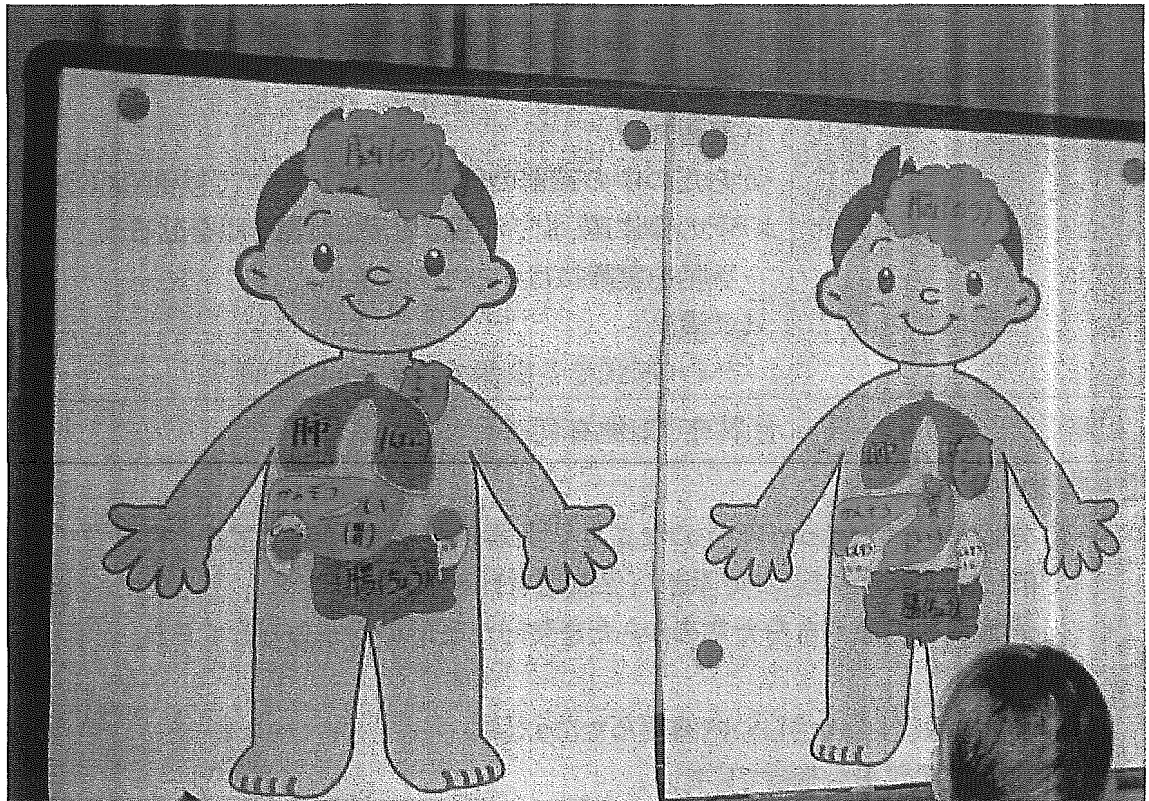
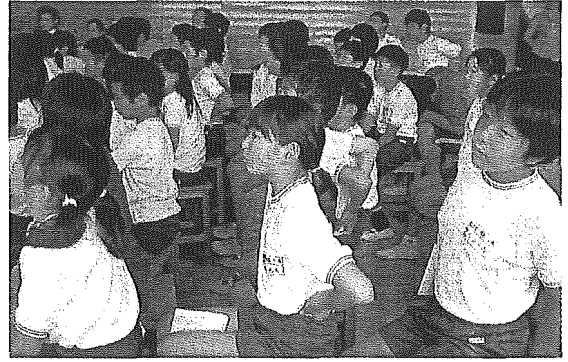
- ・ 自分のからだを使って部位のなまえや臓器の位置を「話」ではなく実習することで但し位置を学ぶことができた。(保護者も)
- ・ 保健委員の発表も自分たちのからだを使った正解の示し方をしており、理解がはやかった。
- ・ 6年生には、少しやさしい内容だったようだ。
- ・ 腎臓の位置が最も迷っていた。



右手をあげてみよう！



腎臓の位置は？



【使用したスライド】



心臓(しんそう)のもんだい：
しんそうが、1分間に送り出す血液の量はどのくらいでしょうか？
(ヒント：心拍数70回/分)

① 1Lくらい
(牛乳1Lパックを1本)

② 5Lくらい
(牛乳1Lパックを5本)

腎臓(じんそう)

おなかのうしろがわ左右に1つずつあります。

おしっこをつくり(1日に1~1.5Lくらい)、ぼうこう(おしっこをためる袋)へおくる働きをしています。

そらまめのカタチにしているんだよ。

次の「そうき」について、もんだいをだすよ！

あたまの中：脳(のう)

むねの中：肺(はい)
：心臓(しんそう)

おなかの中：胃(い)・腸(ちょう)

肝臓(かんそう)
腎臓(じんそう)

肺(はい)のもんだい：
ガスこうかんするところを「はいぼう」といいます。ぜんぶ広げるとどのくらいになるでしょうか？

① たたみ1じょう分くらい

② テニスコート1めん分くらい

今日のまとめ

からだの司令塔だよ

からだのけつえき、体じゆうに血液を送っているところ

こうかん、ガス交換をしているところ

からだの大化学工場

おしっこをつくる

たべもの食べ物をこまかくしてとかすところ

えいよう、すいぶん、栄養や水分をきゆうしゆう、吸収するところ

⑬ 就学児健診での講演

イベント名称	健康で元気なこどもの成長と発達について
実施日時	平成17年10月21日(金)
場所	公民館
対象者	就学児健診を受診した児童の保護者
参加者(参加率)	35名
目的	学童期の「こころ」と「からだ」の成長と発達について学ぶ。
実施方法と内容	講演 学童期の成長と発達に大切な生活因子について 睡眠、食事、運動、こころ
担当	武林亨


【実施後の反応】

- ・ 健診の待ち時間に実施。反応はあまりよくなかった。
- ・ 内容については検討を要する。

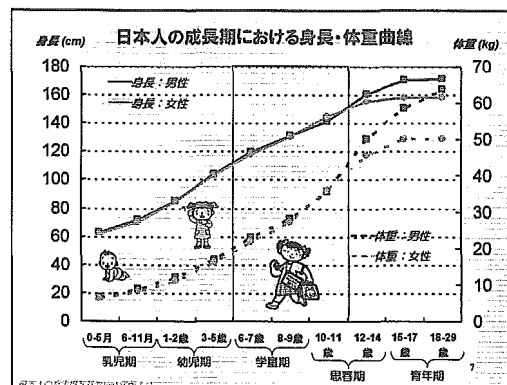
【使用したスライド】

学童期の発達・成長とは





- ・ 身体の発達
- ・ 心の発達



倉瀬次世代育成計画 基本理念
「地域のなかで ふれあい 話し合い
ささえあう 子育てができる村」



健やかな心身の成長・発達に必要な要素

1. 休養・睡眠 
2. 栄養・食事 
3. 運動 
4. 体験とコミュニケーション 

睡眠と運動のコツ




1. 規則正しい就寝・起床で、リズムある睡眠を
2. 睡眠は、身体・心、どちらの成長・発達にも不可欠「寝る子は育つ！」
3. 外遊びも、質の良い睡眠のもと
4. 遅い時間の夜食には注意

理想の食事は いろいろな種類をたべられること

食事はバランスがいちばん大切!

元気なからだには「エネルギー」のほかにも「栄養素(えいようそ)の働き」が必要なんだ。

- カルシウム
- ビタミン
- ミネラル
- 食物せんい

○ 乳製品
○ 野菜
○ くだもの

? サプリメント

こころを育むために

「こころを育む総合フォーラム」より

社会環境の変化

- ・ 情報化・バーチャルな体験の増加
直接体験→間接体験へ
- ・ 欲求のコントロールの欠如
- ・ 親子関係の変化
- ・ 学校に求められる役割の変化
- ・ 人生への価値観の変化

キーワード

- ・ 都市化
- ・ 核家族化
- ・ 消費社会化
- ・ 豊かさに伴う自らの喪失
- ・ 高度情報化

一人ひとりが自立して生きられる力を持ち、
他者との共生を図り、かつ公共への参加の心を持つ

こどものこころの発達(1)

3) 幼児期

- * 「いや」⇒「どうして?」へ
- * 自分と周りの関係を問う、自分の位置づけ
- * お父さんの存在
- * 弟・妹の誕生: 失うということ
- * 競争と協力の始まり

2) 乳児期

- * 自他の区別が少しずつついてくる。
- * 自分が人をコントロールする体験
- * 母親との信頼関係をつくる
- * 社会性の始まり
- * 言葉を覚える
- * 「いや」の連発と自己主張

1) おなかの中から出生

こどものこころの発達(2)

5) 小学3~4年生

- * 自分とは何か?・自分を確立
- * 親との関係を見直す
- * もらいっこ子幻想・家出の空想
- * 対人関係の広がり
- * 趣味・興味・好奇心の深まり
- * 夢、迷い

4) 小学1~2年生

- * 親を離れて一人、自分の力を試す
- * 新しい人との出会い、競争、善悪の判断
- * 新しい人間関係の中で確かめ、訂正
- * 空想と強がり、集団の秩序に厳格
- * ごだわり・恐怖・自由に行動できない

独立して生きる心・協力し合って生きる心

独立のこころ

- 目標を持つこと
- 自分で達成しようと努力すること

協生のこころ

- 他者の痛みを感じるができる思考
- 他者の思っていることを知ることができる
- 自分の思いを他者に伝えることができる

<http://www.kokoro-forum.jp/honkaku2008/617.html>

小児精神医学・心理学からのこころを育むコツ

- ・ 幼児期から学童期までが大事

1. 安心感の経験: 生まれてから3歳頃まで
 - ・ 人を信用し安心する状態の経験
2. 自己抑制の学習: 幼児期~学童期
 - ・ 基本的マナー・モラルを身につける(「寝る・叱る」)
3. 実際の体験: 学童期
 - ・ 失敗と成功体験

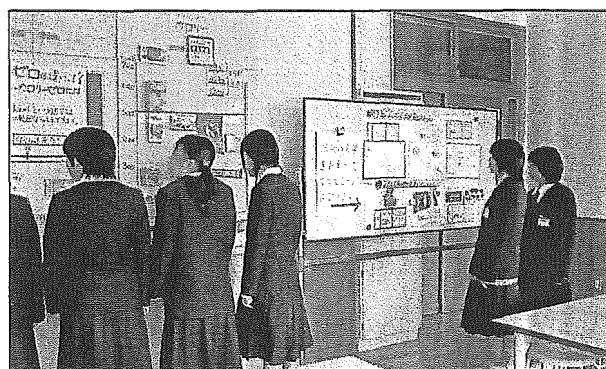
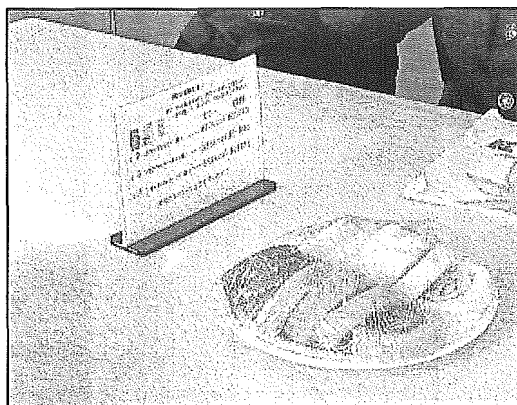
コミュニケーションの在り方が重要
コミュニケーションとは双方向性

⑫ おやつに関する展示と食生活に関するアンケート

イベント名称	おやつに関する展示と食生活アンケートの実施
実施日時	平成17年10月26日(水)文化祭(紅葉祭)
場所	倉渕中学校 調理室
対象者	中学校生徒全員と文化祭を見に来た保護者
参加者(参加率)	アンケート協力者=生徒:105名、保護者:52名
目的	文化祭で健康とくに食事に興味をもってもらうひとつのきっかけとして、おやつをとりあげ、カロリーの知識やバランスのよい食事について学ぶ。
実施方法と内容	<p>展示:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. おやつのカロリー 2. 飲料水の砂糖含有量とカロリー 3. 飲料水の栄養表示 4. 3食とおやつの比較(量より質が大切!) 5. クイズの解答を紙面と実物にて展示
担当	菊池有利子、茂原和可子、木村一恵

(実施後の反応)

- ・ おやつは、興味が高く、じっくり見てくれた。(特に保護者)
- ・ 合唱コンクールとステージ発表の合間に展示を実施したため、この時間帯に準備に回ってしまい、展示をみる学生が少なかった。
- ・ 文化祭の前後に興味のある学生は、見学しにきていたようだ。
- ・ クイズは、飲料水よりもスナック菓子で順番に並べることのできる人が少なかった。
- ・ 飲料水を砂糖で示したが、ごはん(コンビニのおにぎりなど)のほうがわかりやすかった気がする。
- ・ 積極的に学生や保護者に話しかけられず、若干反省している。
- ・ 調理室で豚汁とロールケーキがサービスで置いてあった。おやつの展示なのに、ロールケーキをどんどん食べることのできる環境は、あまりよくなかった。(下記写真)



【アンケートとクイズ用紙】

お子様、ご自身の食生活について困っていること、不安に思うことがありましたら、ご自由にお書き下さい。

食生活に関するクイズとアンケート



2005年10月26日(水)
倉瀬中学校 紅葉祭

下記のクイズに答え、文化祭で答えを確認しましょう！

問1. 下記の飲料中に含まれる砂糖が多いものから順に1,2,3と()内に記入して下さい。

() Qooオレンジ (500ml)

() ポカリスエット (500ml)

() カナダドライ ジンジャーエール (500ml)

問2. 下記の菓子中のカロリーが高い順に1,2,3と()内に記入して下さい。

() トマトブリッツ(1箱)

() コアラのマーチ(1箱)

() キャラメルコーン(1袋)

正解は、〇〇に標示してあります！

食生活に関するクイズとアンケート

問1. 下記の飲料中に含まれる砂糖が多いものから順に1,2,3と()内に記入して下さい。

() Qooオレンジ (500ml)

() ポカリスエット (500ml)

() カナダドライ ジンジャーエール (500ml)

問2. 下記の菓子中のカロリーが高い順に1,2,3と()内に記入して下さい。

() トマトブリッツ(1箱)

() コアラのマーチ(1箱)

() キャラメルコーン(1袋)

正解は、〇〇に標示します！

食生活に関するクイズとアンケート

問1. 下記の飲料中に含まれる砂糖が多いものから順に1,2,3と()内に記入して下さい。

() Qooオレンジ (500ml)

() ポカリスエット (500ml)

() カナダドライ ジンジャーエール (500ml)

問2. 下記の菓子中のカロリーが高い順に1,2,3と()内に記入して下さい。

() トマトブリッツ(1箱)

() コアラのマーチ(1箱)

() キャラメルコーン(1袋)

正解は、〇〇に標示してあります！

(正解のポップ)

問1の正解です！

問1. 下のジュースの中で、含まれる砂糖が多いと思うものから順に1, 2, 3と()内に記入して下さい

カロリー 砂糖

(1) Qooオレンジ (500ml) → 210kcal 約53g

(3) ポカリスエット (500ml) → 135kcal 約34g

(2) カナダドライ ジンジャーエール (500ml) → 185kcal 約46g

問2の正解です！

問2. 下の菓子の中で、カロリーが高いと思うものから順に1, 2, 3と()内に記入して下さい

カロリー 砂糖

(2) トマトブリッツ(1箱) → 432kcal 約108g

(3) コアラのマーチ(1箱) → 336kcal 約 84g

(1) キャラメルコーン(1袋) → 552kcal 約138g

あなたはパーフェクトでしたか？

正解を解説する木村の方

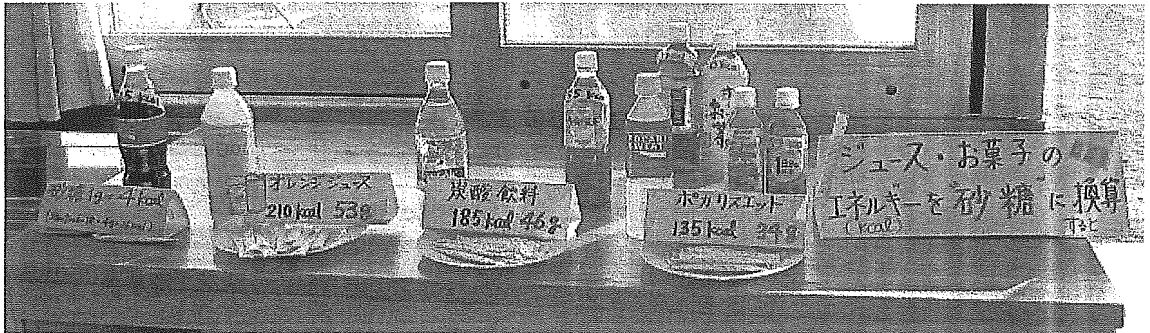


正解ポップを確かめる保護者



【展示物の紹介】

1. クイズの正解を実物で展示。



カロリーオフとカロリーゼロの違い？
飲料に表示されているカロリーオフ・カロリーゼロには記載基準があるんです！！

ゼロって、実はゼロkcalという訳ではないんです！！ゼロは下の範囲なら表示できます。

100mlあたり

0 5 10 15 20(kcal)

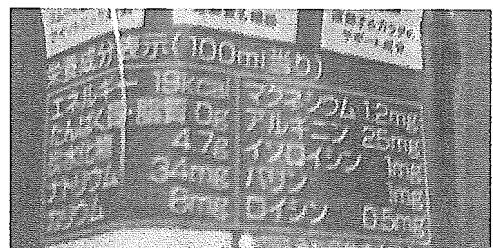
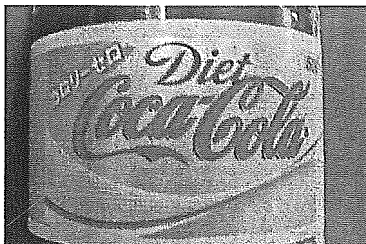
カロリーゼロ

カロリーオフ

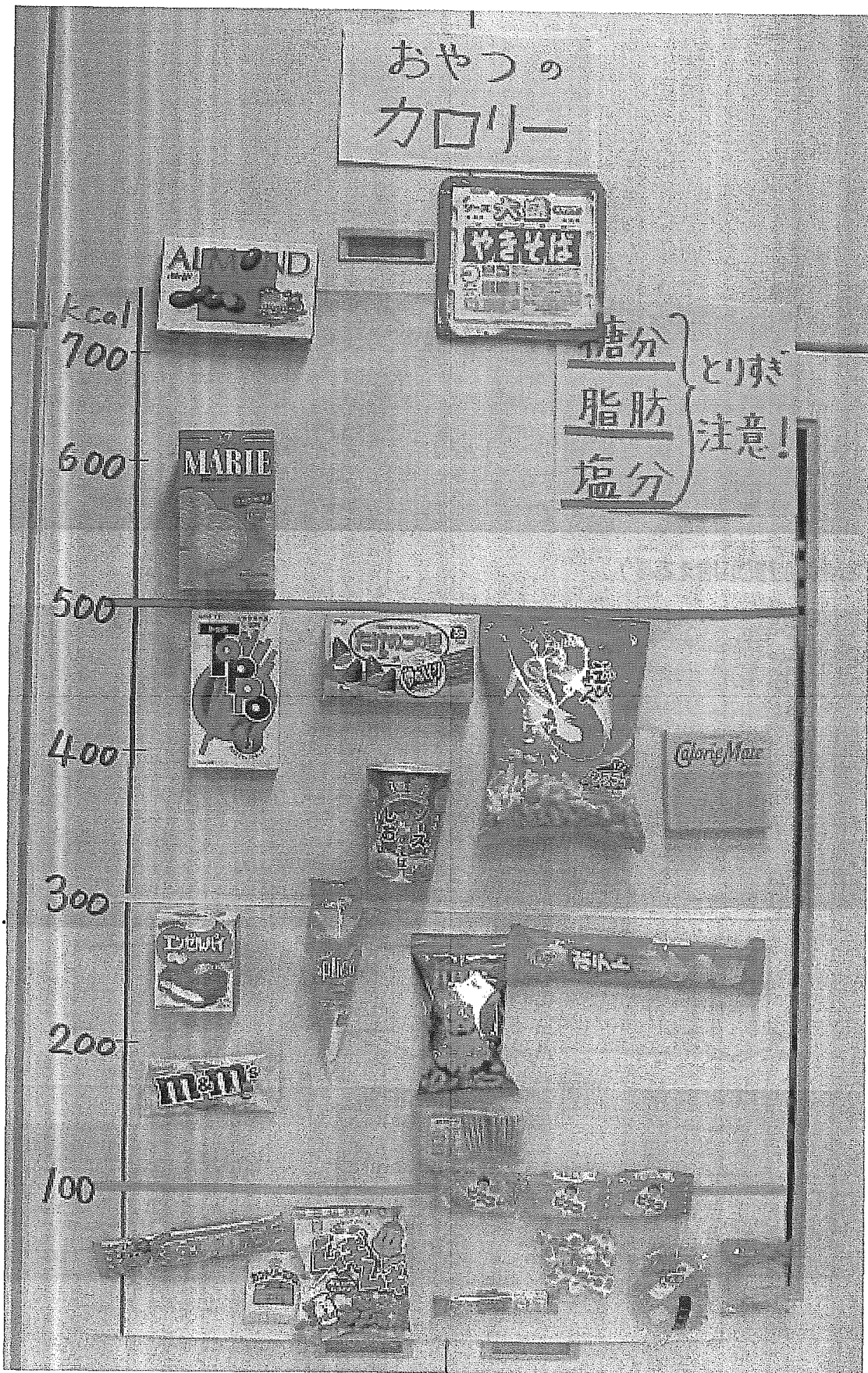
オフは、20kcal未満なら表示ができます！でも、ちょっと待って... 500mlあたりだと、100kcal未満で表示可能です。気をつけて！！

カロリーゼロ

カロリーオフ



3. おやつのカロリー



4.

【1日3食200kcalをお菓子で摂ると。。。?】

1日2000kcal献立モデル

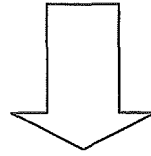
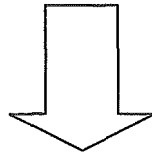
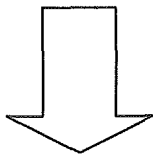
3食の食事を
お菓子で
とるとこのよう
になります。

2000kcal分をおかしてやる

朝	エネルギー 590kcal たんぱく質 22.2g 脂質 25.8g 炭水化物 49.0g	昼	エネルギー 756kcal たんぱく質 25.9g 脂質 8.0g 炭水化物 154.5g	夜	エネルギー 651kcal たんぱく質 36.1g 脂質 16.3g 炭水化物 89.2g
---	--	---	--	---	--

(断然、脂質が増える!)

朝	エネルギー 590kcal たんぱく質 22.2g 脂質 25.8g 炭水化物 49.0g	昼	エネルギー 756kcal たんぱく質 25.9g 脂質 8.0g 炭水化物 154.5g	夜	エネルギー 651kcal たんぱく質 36.1g 脂質 16.3g 炭水化物 89.2g
---	--	---	--	---	--



朝	エネルギー 558kcal たんぱく質 44.9g 脂質 37.2g 炭水化物 51.9g
---	--

昼	エネルギー 780kcal たんぱく質 11.9g 脂質 26.9g 炭水化物 124.9g
---	---

夜	エネルギー 695kcal たんぱく質 8.1g 脂質 36.2g 炭水化物 77.6g
---	---

⑬ 中学校PTA講演会

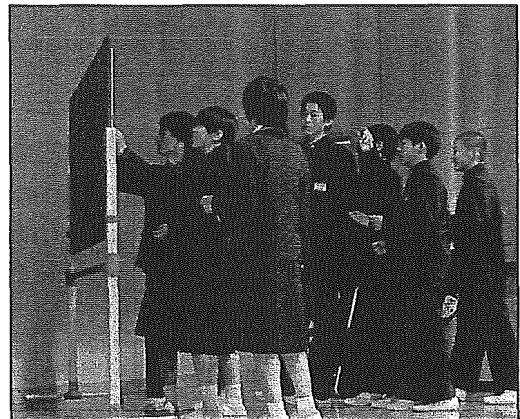
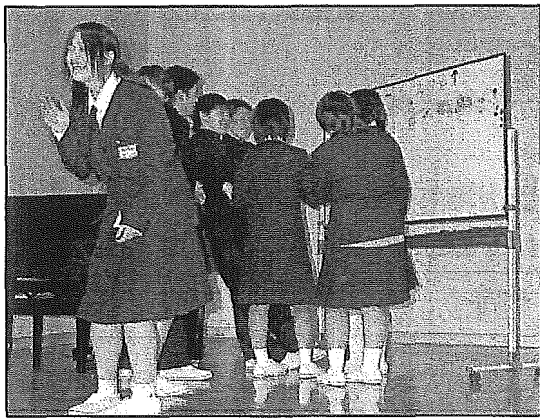
イベント名称	健やかに生きるために～食を中心として～
実施日時	平成 17 年 11 月 15 日 (火)
場所	倉渕中学校体育館
対象者	中学校生徒全員、保護者
参加者(参加率)	生徒 100%、保護者 20 名程度
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・食を中心として健康に関心をもってもらうこと。 ・文化祭で実施した食生活に関するアンケートの結果報告 ・慶應大学の活動を知ってもらうこと。
実施方法と内容	1. 個人むけクイズ(○×ボードを全員に配布) 2. 団体対抗クイズ 3. 講演、アンケートの結果報告 用意したもの コレステロールを上げる(下げる)食品の絵、○×ボード、ホワイトボード、プロジェクター、マグネット等
担当	西脇祐司、菊池有利子

(実施後の反応)

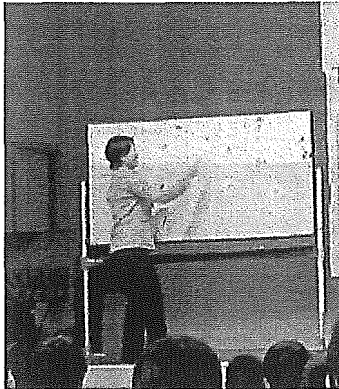
- ・ 生徒はみな素直で、○×も元気よく解答してくれた。
- ・ 学年対抗のコレステロールのクイズは、とても盛り上がった。
- ・ 単なる講演ではなく、双方向でやりとりできる企画を今後も計画したい。
- ・ 質疑応答があまりなかったのが残念だった。
- ・ 保護者は、授業参観やその他の行事が重なり、参加率が非常に低かった。



「血液の中のコレステロールを上げる/変わらない・下げる食品を分類しよう！」



「正解は？」



「軍配はどちらに??」

