



子育てセミナー「good ライフ健康セミナー」
～からだを知ろう&やさしい食事のはなし～

2022年8月12日(金) (参加者 親子4組)

自分と周りの人と
距離をとりながら...



“体の中はどうなっているの”と、色々な媒体を見たり触ったり、お砂糖クイズをすることによって、日々の食生活、自分の健康を振り返るよいきっかけになりました。



このドリンクの中に
こんなにもお砂糖
が入っていたの！



動脈硬化
血管モデル



触ってみると
“プニュプニュ...”
「えー！これ1kgの
脂肪...」

脂肪モデル



☆お母さんの声☆

- 砂糖の量や脂肪の塊を実際のモデルをみて普段意識しないで生活をしていることに気づかされました。子どもの食事を考える機会に、大人の食事や健康について改めて見直したいと思いました。
- ラムネやジュースが好き。講話の中でそれらに砂糖が多いことが目に見えてわかった。(スティックシュガーが何本分) 1回量(1日量)を決めておやつにしていきたいと思いました。
- 2歳の子どもになるべくお菓子は与えたくなかったので、普段のおやつは果物を与えていました。今日の講話の中で、おやつの砂糖の量を聞いてこれからも控えるように決心しました。子どもが味を覚えてしまう前に知ることができてよかったです。また、自分自身の食事にも気を付けようと思いました。
- 離乳食の時期からご飯が本当に悩みで悪戦苦闘してきました。売場のお菓子が「1歳～」と売っているとつい買ってしまいそうになります。ラムネをあと一歩で買う所でした。(砂糖の量が多い) 時短、栄養、手抜き、楽しさ・・・ご飯は本当に奥深い。大変だがどれも大事にしていきたいと思いました。

