

## MCR 講座「食育講座」

### 1 目的

- ・子どもの成長に重要な食育を通して、自らの子育てや家庭のあり方について学ぶ良い機会とする。
- ・MCR 学級生の学びの場を広げる一助とする。

### 2 日時・会場・参加人数

日時 : 令和 6 年12月6日(金)10:00~12:00

会場 : 松戸市民会館 301会議室

参加人数:26 名(MCR 学級生、小学校家庭教育学級生) 一時預かり 2名

### 3 内容

○主催者挨拶

○講演

演題「成長期の食育 ~子どもの成長と食育~」

講師 聖徳大学人間栄養学部 人間栄養学科

教授 大久保 研之 氏

○質疑応答

### 4 概要

「子どもの成長と食育」というテーマで、食育で育てたい「食べる力」について話された後、成長には「食事」だけに関わるのではなく「運動・活動」「睡眠」「排泄」も重要であることをお話いただきました。大まかな内容は、

#### ① 現代の子どもにとっての課題

- ・肥満→高血圧、脂質異常、血圧高値
- ・やせ→やせすぎは太りすぎより危険
- ・睡眠→睡眠不足は心身障害の元凶

#### ② 骨の成分(成長に必要な栄養素、関与するホルモン)

- ・骨組織の合成にはエネルギー、亜鉛、鉄なども必要

#### ③ 運動→骨や筋肉の成長には「物理的刺激」が必要

- ・適度な負荷が成長を促す。
- ・睡眠→骨や筋肉の成長には「良質な睡眠」が必要
- ・子どもに必要な睡眠時間8~10時間

#### ④ 食事バランスガイドの活用

・副菜は量にして主菜の1.5~2倍程度  
講演内容は多岐に渡っていましたが、興味深いお話で時間の経過を感じさせない講演でした。特に、朝食の大事さを強調されていて、「パン食・洋食」より「和食」が良いということでした。「夕食よりも朝食を大事にする」「主菜だけでなく、副菜も考慮する」といった話は受講生にとって新たな視点となりました。また、「自分理解」の必要性についてもお話がありました。調子のよい状態を知っておくことで、自分をコントロールでき、体調管理にもつながるとのことでした。

質疑応答については講演時間が伸びたため、個別で対応していただきました。

### 5 参加者の主な感想

- ・大学の講義に近い資料をお持ちいただいたので、とても内容が濃く、時間があっという間でした。
- ・食事の大切さはもちろんの事、睡眠が成長するために重要だということがわかりました。
- ・食事、食べ物だけでなく、対話が重要だと聞いて実践したいと思いました。
- ・子どもの時の経験が、大人になってからの行動につながることを知りました。

