

家庭教育応援企業研修

日 時：平成30年1月10日（水）12：30～13：00
協力企業：株式会社沖データ福島事業所
演 題：「朝食摂取の必要性」
講 師：福島学院大学食物栄養学科 井間眞理子氏
主 催：福島県教育委員会

各学校で、授業参観時等に、PTA対象の研修を実施していますが、仕事の都合で職場に戻らなければいけなかったり、父親の参加率が低かったりと、学校での研修会に参加しにくい場合もあります。そこで企業内での研修会を実施し、より多くの方々に家庭教育の啓発を図っていくことを目指し、本研修を設定しました。

また、株式会社沖データ福島事業所の担当者様との打合せの中で、朝食を摂取してこない従業員が見受けられるという話が出されました。そこで、研修のテーマを「朝食摂取の必要性」とし、望ましい食習慣の啓発を行うこととしました。



【講演の内容】

- 朝食の欠食率が高いのは、30代男性と20代女性であるというデータがある。
- 朝食欠食者は摂取者と比べて、5倍太りやすくなる。また、朝食欠食は、筋肉が減り体内時計のリズムを大きく乱すことにつながる。
- 朝食摂取により、睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚める。それにより、消費エネルギーが約2割増え、脂肪が燃焼されやすくなる。また、昼食時の血糖値の急上昇が押さえられる。
- 体内時計の正常化は体質改善、生活習慣の予防につながる。いつもより10分早く起きて、起床後1時間以内に朝食を食べるようなリズムにするとよい。
- 秋田県の学力が全国トップクラスを維持しているのは、朝ご飯を基調とした生活リズムがしっかりしているからという調査結果がある。規則正しい食生活がよい成績につながっている。
- 朝食欠食者が運転シミュレーションを行うと、朝食摂取者と比べ、時速70kmを超えた段階で事故が倍増するという調査結果がある。朝食の欠食により、集中力が下がることが原因であると考えられている。
- 脳は、ご飯やパンなどの炭水化物から得られるブドウ糖しかエネルギーにできない。朝食は脳にエネルギーを補給するという重要な役割がある。

- 毎日、「主食、主菜、副菜、汁物」の献立パターンを守って食事をするにより、自然にバランスよく栄養素を取り入れられるようになる。
- 炭水化物ダイエットを行う人がいるが、タンパク質と脂質だけでは栄養バランスが崩れてしまう。その結果、便秘体質になったり、心筋梗塞のリスクが高まったりするというデータも発表されている。
- 今年度11月に実施した「朝食を見直そう習慣運動」の結果を見ると、朝食摂取率が96.5%であった。週に1回でもいいので、朝食を家族と一緒に食べられるとよい。また、350gの野菜を1日の中で採るようにしたい。また、その1/3は、色の濃い野菜にするのが理想である。
- お弁当は、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で作る「3・1・2弁当箱法」がよい。
- 規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとることも大切である。遅い時間に夜食をとると、脂肪に変わりやすくなる。また、満腹感が残り、朝食の欠食につながっていく。
- 料理するときは、脳の前頭葉前野がしっかり働いている。学校でも家庭でも、子どもと共同作業をすることは教育の場面として大切なことである。そのとき、ほめると子どもの脳はさらに生き生きと反応する。
- 朝食は健康を担うキーポイントである。大人も子どもたちも朝食の重要性を見直し、望ましい生活リズムをつけてほしい。
- 食べることは心を安定させ、豊かな人生を送ることにつながる。食べることをもっと大切にしていきたい。



【参加者の声】

- 朝ご飯の重要性がよく分かりました。
- 朝食をなかなか食べることができていないので、気をつけたいです。
- 家庭でもできるところから実施していきたいです。
- 朝食メニューで時短、栄養面で理想的なレシピ等を紹介していただけたら嬉しいです。
- 主食:主菜:副菜=3:1:2→2:1:3へ改善していきたいです。

講演では、井間氏自身が学校現場で経験した話や栄養学からの具体的な数値などを交え、望ましい食習慣づくりに向けて各家庭で取り組むべきことを、分かりやすく話していただきました。

昼休みの時間帯であるので自由参加でしたが、28名の従業員の方々が研修会に参加されました。参加した方々は、各自、メモをとったり、講演後に質問をしたりと、真剣な表情で講演に聞き入っていました。井間氏の講演内容が、それぞれの家庭で生かされ、子どもたちの食育や従業員の皆様の食生活に有効に働いていくと感じました。