

◆職場内家庭教育研修会◆

木野瀬印刷株式会社

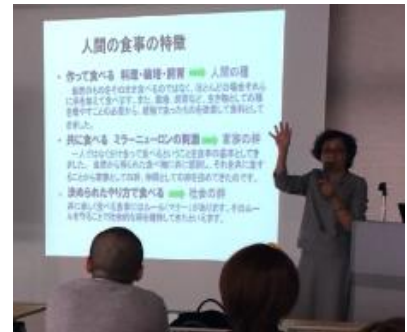


日時：平成30年3月19日（月）午後1時～
会場：木野瀬印刷株式会社 4F研修室
講師：上原正子氏
演題：『心を育てる栄養のバランス』

今回の職場内家庭教育研修会は、春日井市西本町で1946年の創業以来「印刷物の企画・提案及びプリントマネジメント」を中心に事業展開し、春日井地域の「はるる」や小牧・豊山地域の「ぶるうむ」といった「地域みっちゃく生活情報誌」を発刊してみえる「木野瀬印刷株式会社」の主催で、開催されました。

講演は、上原先生の温かな語り口で、「人生100年を生きる『LIFE SHIFT』—人生戦略の変化—」という話題からスタートしました。

そして、人が「おいしい（快感）」と感じる味刺激が脳に送り込まれた時の食行動パターンから、脳と腸の反応の違いである「**別腹**」という現象に話が展開し、大変盛り上がりました。なるほど「脳はだまされるけれども腸は絶対にだまされない」、「腸は第2の脳」という言葉に説得力がありました。



優しい語りの上原先生

また、「好きなものは、積み上げてできるもの、嫌いなものはいっぺんでなってしまうもの」という好き嫌いに関する言葉も印象に残りました。

「栄養」は、生命を維持する一連の活動のことを言いますが、「食事」は空腹感を癒し、調理を味わい楽しむことができます。つまり、食事を楽しむこと自体が「栄養」活動になっていて、「共食」が子どもたちの心を育てることに大きく影響していることが分かりました。



熱心に聞き入る参加者のみなさん

参加された方々の感想より

- 「食の大切さ」については、何となく知っているつもりでしたが、今回の研修でより詳しく知ることができました。単純に身体を健康にするだけでなく、バランスのとれた食事をするのが生活にも大きく関係していることが分かりました。子どもにもぜひ伝えていきたいです。
- 子どもがいますが、好き嫌いが多く偏食なので、本日のお話を聞き、いろいろな手法を用いて食べさせなければと思いました。人生100年時代が身近に迫っているとは聞いていましたが、他人事ではなく自分のこととして考えていかなければならないことに気づかされました。人口減少の中、労働寿命をいかに延ばし、又はその受け皿としての整備をしていきたいと思います。
- 「栄養」や「食べること」の大切さを知ることができました。また、一緒にご飯を食べることの大切さも知ることができました。これから先、自分に家族ができたときに大事にしていきたいと思いました。
- 子どもがいないので、具体的に実践することはできませんが、一人暮らしで食事を非常に疎かにしていたことに気づき、とても反省しました。料理をもう少し頑張ろうと思います。