

## 第5回ファミサポ講習会

日時 令和4年9月30日（金）10時～12時

場所 砥部中央公民館 3階 視聴覚室

講師 保健センター 福見早苗保健師、光井雅美管理栄養士

テーマ 「子どもの肥満と生活習慣」

### 講習の内容

- ・ 食環境が変化し、摂取カロリーが消費カロリーよりも上回るから肥満につながる。
- ・ 超加工食品や異性化糖を大量摂取することで、脳の変調がおこり、食欲が抑えられない脳になる。
- ・ 脳の変調を修正する方法。
- ・ 第4の食事として、おやつを上手に食べるコツ。
- ・ 1日5分の有酸素運動を長期に続けることで肥満を解消。
- ・ ねじりのポーズやながら腹筋などの体操の実践。

### 参加者の感想

- ・ 運動を始めてみようと思いました。今日のお昼ご飯はカップラーメンにしようと思ったけどやめま〜す。食生活、運動を見直そうと強く思いました。ありがとうございました。
- ・ お話、体操、楽しくあっという間に時間がたった。とても勉強になり、ぜひ実践したいです。すっきりしました。
- ・ 詳しく聞けて良かった。肥満対策難しく、何度でも聞いて気持ちを変えたい。脳の関係と肥満予防の関係性がよくわかった。

### 様子

