

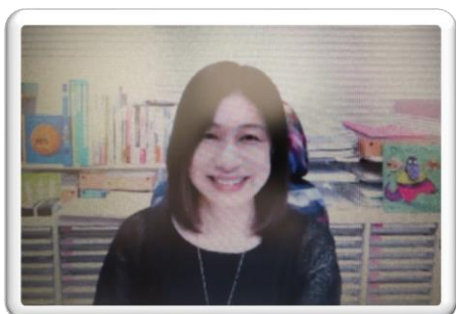
令和4年度 健康教育夏季研究会

令和4年8月17日(水)、健康教育夏季研究会を開催いたしました。新型コロナウイルス感染症予防のため、オンライン開催に変更して実施いたしました。当日は養護教諭・栄養教諭・保健主事及びその他希望者を合わせて、160名以上の先生方が参加されました。

趣旨 専門性を生かした研修を通して、健康教育に携わる教員の資質向上と健康教育活動の充実を図る。

演題 「『時間栄養学』で食育をもっと楽しく、おもしろく！」

講師 兵庫県立大学環境人間学部 食環境栄養課程 教授 永井 成美 先生



永井先生は、未来の管理栄養士や栄養教諭を育てるとともに、「食育」とその科学的根拠とする栄養生理学をテーマに研究をされています。今回の研修会においても、食事や睡眠などの生活行動の根拠について、様々な実験データや科学的な知見からお話をいただきました。

「時間栄養学」とは

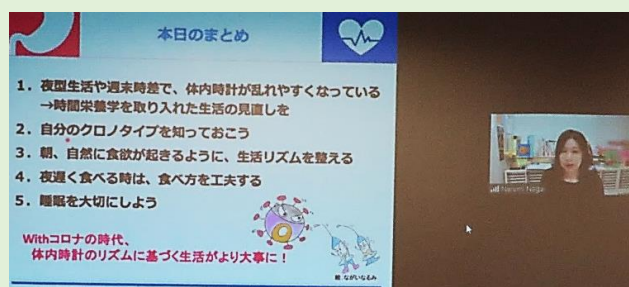
栄養摂取やそのタイミングが、人の周期的な生理現象や健康状態にどのような影響を及ぼすのかを探究する、新しい栄養学の研究分野

I. 基礎編

- ・体内時計の乱れが呼ぶ、時差ぼけ・肥満・生活習慣病
- ・始まりは、お母さんのお腹のなか
- ・あなたは朝型人間、夜型人間？

II. 解決編

- ・光刺激のコントロール
- ・朝食を食べなさいだけではダメな理由
- ・夜遅く食べざるを得ない人へのアドバイス
- ・良い睡眠を導くために知っておきたいこと



昨年に引き続き、オンライン開催となりましたが、愛媛の子どもたちの健やかな成長のために、共に学んでいこうとする仲間がいることを感じられた研究会でした。

