

平成7年度 第3回 教養講座 報告

期日・場所 9月29日（月）10:00～11:30 リージョンプラザ 文化ホール

演題 「食のなるほど発見講座」

講師 株式会社 明治 西日本支社 藤山香織 先生

食についての新たな気づきを得ることで「健康な食生活」への関心を高める内容のお話をしてくださいました。毎日の過ごし方を見直すきっかけとして、1点目は、チョコレートの世界のお話で、原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、世界のカカオ農家支援などで、実際にベネズエラ産とドミニカ産のカカオ70%のチョコレートの食べ比べを通して知られざるチョコレートの世界を紹介していただきました。2点目は、「見直そう！水分補給」として、夏に限らず体からは、気づかないうちに多くの水分が失われています。私たちのカラダは、日常生活で何もしていなくても、皮膚からまた呼吸などで水分を失っています。特に寒い季節は、カラダが乾燥しやすくなるので、体内の水分は確実に失われていきます。体の水分が失われると、粘膜での細菌やウイルスなどの防御（免疫力）に支障が出ます。毎回、コップ1杯の水をちびちびのどが潤いてなくても2時間に1回は水やお茶を飲むことを意識しましょう。体調管理のコツは、バランスの良い食事、適度な運動、良い眠りです。日頃からの食生活と生活習慣の見直しがポイントです。（受講者：215名）

