



目からウロコ、知っているのと知らないのでは大違い！聞けば実行したくなる食改善！

平成30年度熊本県高等学校教育研究会 健康教育部会研究大会



8月7日 (火) 食から健康を考える

～思春期の心と体を育むために～

[夏休み明けからすぐに活かせる、「食」がテーマの健康教育]

午前中は『たった30日の基本的食生活の実践で、低体温や便秘、集中力やイライラを改善するノウハウ』を吉田俊道先生に、『食を通じて免疫力をアップする方法』を坂田敦子先生にご講演いただきます。午後からは「食」をテーマにした講座をカフェテリア形式で実施。事前アンケートで希望した2講座を受講いただけます。

- * 事前申し込み（7月6日（金）まで）が必要です。保護者の方は、学校をおして申し込んでください。
- * 午後の講座1・2につきましては、会場の都合上、ご希望に添えないことがあります。こちらで調整させていただくこともありますのでご了承ください。
- * 昼食は学食が利用できます。（持参された昼食をとることも可能です。）
- * 午後から参加される方は、13:00～13:30に大学1号館1階にて受付を行います。
- * 午後の講座会場（中高校2号館）では上履きが必要です。

主催 熊本県高等学校教育研究会健康教育部会
後援 熊本県教育委員会

10:00～11:20

講演1

「イライラ激減！集中力アップ！
～お腹づくりから変える心と体～」
NPO 法人大地といのちの会理事長
吉田 俊道 氏

11:30～12:30

講演2

「食と免疫～免疫力をアップして
強い身体をつくろう～」
尚絅大学生活科学部
栄養科学科教授 坂田 敦子 氏

13:40～14:30 講座1

14:50～15:40 講座2

① 「脳を育てる食事とは？」

～朝食の力を見直そう～

尚絅大学生活科学部
栄養科学科教授 守田真理子氏

② 「ダイエット

～行動科学からのアプローチ～

尚絅大学生活科学部
栄養科学科教授 田中眞智子氏

③ 「体を守る活性酸素」

尚絅大学短期大学部
食物栄養学科教授 菊池秀彦氏

④ 「アスリートと食事の関係

～自分の身体は自分で守る～

尚絅大学生活科学部
栄養科学科准教授 川野美智代氏

会場：尚絅学園九品寺キャンパス

住所：熊本市中央区九品寺

2丁目6-78

対象：熊本県公・私立高等学校
及び特別支援学校の健康
教育関係職員及び保護者

* キャンパスへの車の乗り入れはできません。公共交通機関をご利用ください。車でお越しの際は、周辺の有料駐車場をご利用ください。