

令和4年9月15日(木) 【岩手日日】

## 「良質なタンパク質摂取を～花巻・大迫高 健康講座」

### 良質なタンパク質摂取を

花巻・大迫高  
健康講座 管理栄養士ら食育指導

花巻市大迫町の県立大迫  
高校（三田正巳校長、生徒

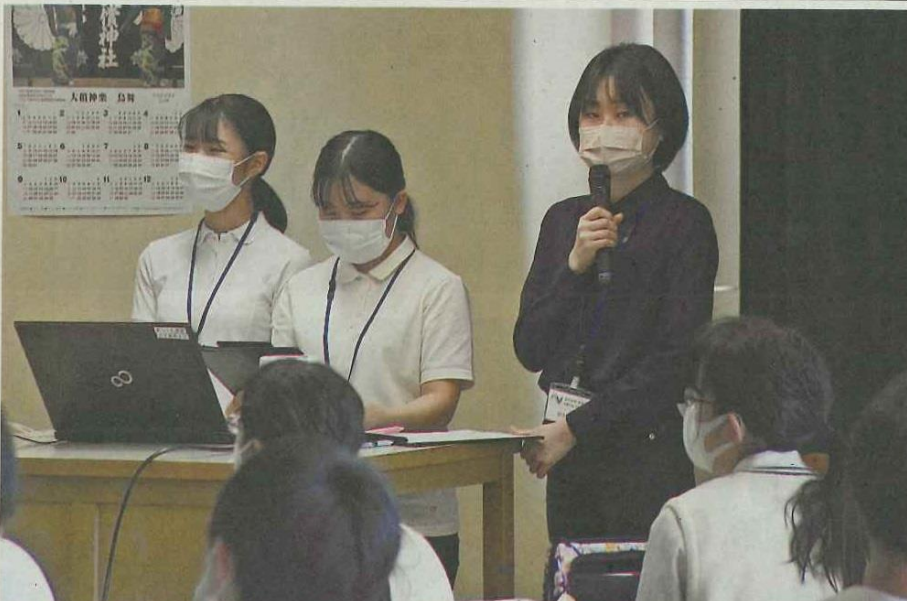
56人）で14日、食育「食べ  
て花まる健康講座」が開か  
れ、全校生徒が講話を通じ  
て栄養摂取の基礎や適正体  
重について学び、健康意識  
を高めた。

生徒の食生活改善、健康  
維持に役立ててもらおうと  
初めて実施。市健康づくり  
課管理栄養士の加藤菜摘さ  
んに加え、同市に実習に訪  
れている盛岡大栄養科学部  
4年の照井菜摘さん、畑山  
真香さん、村上純奈さんが  
講師を務めた。

講座では栄養バランスの  
良い食事や間食などをテー  
マとし、学生3人は間食に  
適した時間や炭酸飲料水に  
含まれる砂糖の量などを解  
説した。

加藤さんはBMI（体格  
指数）の計算式、食事の適  
量を調べる「手ばかり法」  
などを紹介。骨についても  
語り、「高校時代は骨を太  
く大きくするためにとても  
大切な時期。ヨーグルトや

大迫高の健康講座で間食についての注意点を語る  
盛岡大の4年生



魚など良質なタンパク質を  
取ってほしい」と呼び掛け  
た。

生徒たちはメモを取りな  
がら、真剣な表情で聴講。

代表して保体委員長の小原  
瑞希さん（3年）が「私た

ちの健康が毎日の食事によ  
って維持されているという  
ことが分かった。今の自分  
に必要な栄養素は何かを考  
え、食生活を豊かにしてい  
きたい」と感謝の言葉を述  
べた。