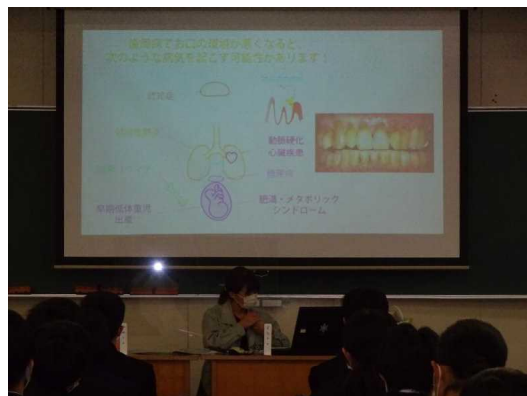


令和2年度「フレッシュサークル」

12月8日（火）に、遠野市総合教育センター栄養士の菊池香さんを講師にお招きして「生活習慣病を予防しよう」と題して食育講話を開催しました。



生活習慣病のイメージは？



歯周病が引き起こす病気



食生活チェック～8分類について摂取回数をチェック～



生徒の感想より

- ・生活習慣病は10代の生活習慣を整えることが大切だと聞き、自分の食生活を見直すことができた。
- ・歯周病で口の中の環境が悪くなることで、認知症や糖尿病などの病気を引き起こすきっかけになると知り、びっくりした。
- ・食パン1枚でポテトチップス1袋分の塩分が含まれていることに驚いた。塩分の取り過ぎで生活習慣病にかかる危険性が上がることがわかった。
- ・遠野市民は砂糖を取り過ぎていると聞いたので、家の人にも教えてあげようと思った。