

をしてみたところ、健康長寿の為のキーワードとは程遠い食生活に驚いてしまいました！それに加え、食の偏り・ダラダラ食い・甘いものの摂取など、数々の問題点が浮き彫りになりました。日々埋まって行く記録があまりにも悲惨なので、怖くなり目を背けたくなりました。が、そこで終わっては家森先生の熱い講演を聞いたのにもったいない！と言い聞かせ、まずは毎朝きなこヨーグルトを食べる食生活をスタートさせました。

また、会社にいるとお土産などで頂くお菓子がいつも机にあり、好きな時に好きなものを食べられるという嬉しい環境があります。それをどうにかしなくては…と考え、甘い物が食べたくなくても3時まで我慢！という小さな忍耐生活も併せてスタートさせました。始めて1ヶ月程度で、まだまだ我慢しながらの生活ですが、いつかの我慢にも慣れてお菓子のない生活が普通になったら、かなり理想的です。

長生き出来ても健康でなければ、自分も周りも辛く苦しいものになるでしょう。食べることは楽しみの一つであり、生活習慣に直結するものですから、それを見直し、改善や予防、対策を加えることで健康な未来を手に入れられるのであれば、多少の頑張りは必要なんだと納得せざるを得ません。知識を得て実践し継続をしていく。これが重要です。

自分や家族、大切な人が健康であるように、口腔健康にも気を付けながら栄養や食事への感性も磨いていきたいと強く思える有意義な講演会になりました。

*講演会の後の懇話会には思いのほかたくさんの方が参加され、質問も途切れることなく、喜ばれました。また、家森先生の考案された24時間尿の測定を食育に役立てるお話にも高い関心が寄せられていました。



お二人の講師を囲んで お手伝い頂いた方たちと