

●2025 年 10 月 15 日● 第 5 回 「座りすぎを防ぐ方法や工夫」レポート発表／ZOOM にて



前回の：①座りすぎについての健康リスク
テーマ

②日常生活で座る時間を減らす工夫

本時の：座りすぎを防ぐ方法や工夫について

内 容 まとめたレポートを発表する

感 想：座りすぎを防ぐ方法やストレッチを発表して、どのような状況でどのようなストレッチや対策をするべきなのかが分かった。他の発表を聞いて、座りすぎ解消に向けて知識を深めることができた。前回の講義で学んだ、アクティブカウチポットにならないよう、日ごろから運動やストレッチに取り組みたい。今回のレポートでは、自分の考えに『お年寄りは自分から動こうとしなかったりするので、周りの人に手伝ってもらおう』など、みんなのできるストレッチをプラスできたらよかったと思う。

エクサゲームは、すごくいいと思いました。ゲームをとおして楽しく運動することで、気軽に体を動かすことができると思いました。

発表では、大きな声で発表することができなかった。また、今回の講義ではエクサゲームなど、実際に取り組まれていることが興味深かった。私も、友人が発表していたストレッチをやってみようと思う。



●2025 年 10 月 22 日● 第 6 回 「〇〇のための献立作成」レポート発表／ZOOM にて

【課 題】私の夜ごはん



※AIでイメージを生成

前回の：①自分の食生活を振り返ってみよう
テーマ

②献立を立てる際の注意ポイント

本時の：「身近な〇〇ための食事献立作成」を
内 容 まとめたレポートを発表する

感 想：献立作成を行うなかで、自分で考えて工夫した献立をつくることができた。食事をするときは、あまり主菜や副菜のバランスを気にせずに食べていたけれど、これからは少し意識して食事をしようと思った。

身近な対象者には豪華に作ってあげたいと思いました。献立を考えてみて、人の好みに合わせてそこから料理の味に飽きないように、組み合わせを考えるのが楽しかったです。しかし、いろいろ組み合わせたら、作るのが大変そうになったので、作ることも考えながら献立を立てられるようにしたいと思いました。

発表できちゃんと話すことができてよかった。工夫した点について、先生からコメントをいただけたのでとても嬉しかったです。

組み合わせや色合いを意識して献立を立てることができた。もう少し、栄養について考えて、献立を立てたいと思った。今度は、旬だけでなく、茨城の特産品や名物について、その特徴を生かしたメニューなどを取り入れて献立を考えてみたいと思った。



●2025 年 11 月 5 日● 第 7 回 講義「機能性食品の科学」／ZOOM にて



今回の：①医薬品と特定機能食品

テーマ

②肥満の健康リスク

感想：食べ物で美白にできたり、肥満にならないような対策ができることが分かった。また、肥満には病気になるリスクが大きいことがわかった。

医薬品でないと美白を得るのは難しいと思っていたが、食品で美白になることができるを知った。講義内容を理解するには難しい話だったが、興味深い話だった。

医薬品と健康機能性食品の違いがわかった。中鎖脂肪酸や難消化性デキストリンが身近な食品に使われていることを知った。少し難しいと感じたが、食が健康を支えているのだと思った。

死因の割合や高齢化による社会の現状を知って、もっと食品からの健康意識を高めていきたいと感じた。

