

しなやかに生きよう！

～健康的な食生活を続けていく秘訣～

健康を保つために私たちは日々何をしていますでしょうか。毎日の食事でなにかしら気をつけていることもそのひとつでしょう。情報社会の中で食に関するものはさまざまあり、すぐに入手できますが、うまく活用して実行できているかという点、そうでもない自分があります。

「得た知識を実践してこそ健康維持につながる」そんなお話を聞いてみましょう。

日時 **平成 31 年 2 月 10 日(日)**
午後 2 時～4 時

場所 **鳳保健文化センター 1 階大会議室**

申込受付 平成 31 年 1 月 11 日(金)午前 10 時から
来館または電話・FAX にて
先着 60 名 参加無料 ※要約筆記があります



羽衣国際大学 准教授
宇佐見 美佳氏



【講師紹介】

1966 年、岡山県生まれ。徳島大学医学部栄養学科（現医科栄養学科）卒業。管理栄養士免許取得。病院管理栄養士、地域活動栄養士を経て、2011 年大阪府立大学大学院生活科学研究前期博士課程修了。

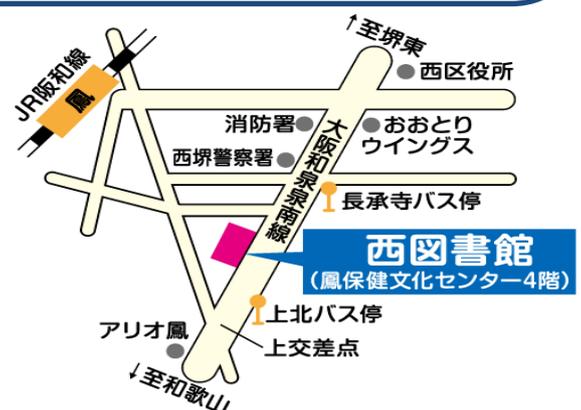
地域活動栄養士時代に自身の子育て経験から子育て世代の食育の必要性を鑑み、親子料理教室など子どもと保護者を対象とした食育を展開する。その他様々な栄養教育活動を経験する。2008 年より羽衣国際大学人間生活学部専任講師、2014 年より同大学准教授。趣味はクラシック音楽鑑賞、ピアノ演奏。

裏面に先生によるおすすめ本の紹介があります

問合せ：堺市立西図書館

〒593-8325 堺市西区鳳南町 4 丁 444-1

Tel:072(271)2032 Fax:072(271)3002





先生のおすすめ
コメントもお楽しみ
ください！

宇佐見先生おすすめの本



- 「チェンジング・フォー・グッド」 ジェームス・プロチャスカ他著 法研 2005年
本講座の内容についての基本的な考え方がわかる。一般の方にもわかりやすく平易な表現で事例を織り込んで書かれており、行動変容について理解が深まる。
- 「台所に立つ子どもたち」 竹下和男著 自然食通信社 2006年
“弁当の日”を提唱し、学校長自ら実践しながら小・中学校に弁当の日を根付かせ、料理することの楽しさと生きることの意味を子どもたちに実感させた実録。今や全国に弁当の日の取組は広がっている。
- 「植物図鑑」 有村浩著 幻冬舎文庫 2013年
映画化された作品。若者でも親しみやすい恋愛ものだが、食に関わる場面もたくさん出てくる。巻末には、本文に登場する料理のレシピが付いている。作って食べたいくなる本のひとつ。
- 「みをつくし料理帖」シリーズ全10巻+献立帖1巻 高田都著 ハルキ文庫
江戸時代の食事情がよくわかる、おもしろく読める時代小説。しかも話に登場する料理のレシピが巻末に付いており、さっそく料理したくなる。料理することを促す食育教材として重宝している。
- おいしいともだちシリーズの絵本（「おいもさんがね・・・」「めろんさんがね・・・」など）
とよたかずひこ著 童心社
絵本で幼児に食育を行うために絵本を活用しない手はない。読み聞かせていると子どもはよだれをたらして集中する。食の専門家ではない著者ではあるが、独特の感性が伝わってくる。
- 「いわしくん」 菅原たくや著 文化出版局 1993年
いわしの生産・流通・販売・消費のことがシンプルにわかる食育絵本。シンプルではあるが少々シュールな描き方になっていて、少し哀しさも湧いてくる。
- 「なにからできているでしょーか？」 大森裕子著 白泉社 2014年
5つの料理、それぞれひとつずつ細かになにでできているかを絵で詳細に示している食育絵本。身近な料理に入っている食材と調味料すべてが描かれており、とても楽しく食べ物について学べる。おなかがすいてくる絵本。

