

SYNAPSOLOGY

30分 ショートセミナー

すぐに誰かに言いたくなる!

参加者の **心** を

惹 きつける

シナプソロジー
×

栄養講話

～誰もが知って納得する知識を大公開～



2024年 9月7日

2ツ星栄養コンシェルジュ

運動×栄養×愛

La Moahle 代表

袴田雅江

©La Moahle

スべらない特選栄養講話

1. 全世代に毎食必ず食べてもらいたいもの
2. 幼児期・成長期・シニアの食事のポイント
3. 米と果物の糖質の違いについて

1. 全世代に毎食必ず食べてもらいたいもの



主食・主菜・副菜が三食揃った食事

米
パン・麺類

肉
魚

野菜
きのこ

食品選択のポイント

ま

・
・
豆類

ご

・
・
ごま・ナッツ類

わ

・
・
わかめ(海藻類)

や

・
・
野菜

さ

・
・
魚・肉類

し

・
・
椎茸(きのこ類)

い

・
・
稲科・芋類

+ たまご

彩り

赤 ・ ・ トマト、パプリカ、人参、鮭、肉 etc..

黄 ・ ・ 卵、カボチャ、パプリカ、レモン etc..

緑 ・ ・ きゅうり、ブロッコリー、小松菜 etc..

白 ・ ・ 大根、白身魚、玉ねぎ、米、牛乳 etc..

黒 ・ ・ 海藻類、こんにゃく、きのこ類 etc..

2. 幼児期・成長期・シニアの身体的特徴



- ・ **脳の発達**が著しい年齢
（2～8歳ごろ）
- ・ 体と心が大きく成長
- ・ 様々な体験が大事
- ・ 汗をかきやすい
- ・ 味覚体験を増やす時期



- ・ 身長が伸びる時期
- ・ 第二性徴
- ・ 思春期がある
- ・ **体が出来上がってくる時期**
（20歳頃）



- ・ **各臓器の機能低下**
- ・ 水分量の減少
- ・ **筋力、骨密度低下**
- ・ 回復力の低下
- ・ 恒常性維持機能の低下
- ・ 有病率の上昇
- ・ **社会との繋がりの低下**

2. 幼児期・成長期・シニアの食事のポイント



- ・ 食事の時間を決めておく
- ・ 様々な種類の野菜を食べる
- ・ 肉と魚をバランスよく食べる
- ・ 水分をよく摂る
- ・ お菓子、清涼飲料水の過剰摂取に注意
- ・ おやつを決める
(200kcal / 1回)



- ・ 朝食の欠食をしない
- ・ 主食をしっかり食べる
- ・ 肉と魚をバランスよく食べる
- ・ 野菜の摂取を意識する
- ・ お菓子、ジュースの過剰摂取に注意
- ・ 部活をしている人は補食摂取を考慮してもいい



- ・ 3食をしっかり食べる
- ・ 主食から食べる
- ・ 意識的に肉を食べる
- ・ おやつの食べ過ぎに注意
- ・ 水分を1日2ℓ摂取する
- ・ 誰かと食事をする機会を意識的に設ける

米と果物の糖質の違いについて



主食

ブドウ糖

筋肉や内臓を動かす

インスリン分泌を強く促す



嗜好品

フルクトース

脂肪細胞に運ばれる

(運動中にはエネルギーに変わる)

どちらも過剰摂取には注意が必要

スべらない『よく聞かれる』特選栄養講話

1. バランスのいい食事ってなに？
2. ○○って食べちゃだめって聞いたけど・・・
3. お腹が空かないから食べなくてもいい？
4. 空気と水だけで太っちゃうんだけど！
5. 作るのがめんどくさい・・・
6. やっぱり糖質って抜いたほうがいい？
7. 甘いものがやめられないのよ～！

1. バランスのいい食事ってなに？

→ 主食・主菜（肉、魚）・野菜が揃った食事のことです。

2. ○○って食べちゃだめって聞いたけど・・・

→ 食べちゃダメなものは売ってませんよ！笑

量と食べる回数は体の状態で変わります。

治療や通院をしている方は医師に確認してくださいね

3. お腹が空かないから食べなくてもいい？

→ 3食を食べないと体が正常に機能しないので食べてください

心と睡眠に影響が出ます...

4. 空気と水だけで太っちゃうんだけど！

→ それ本当なら全人類は肥満だらけ！太りません！

5. 作るのがめんどくさい・・・

→ そんな日は外食でもOK！楽しみましょう！

食事を楽しむ
ことが大事です

6. やっぱり糖質って抜いたほうがいい？

→ 一時的に痩せますが老化を早めたいならぜひ！

7. 甘いものがやめられないのよ～！

→ やめたいなら量を減らすことから始めましょう。

でも辞めたい理由が明確じゃないと辞められません！

血管も硬く老化させ
ちゃうんです

食べるのが癖になっているんです

まとめ

- シナプソロジーと栄養の話は生活に直結する内容。
- 全世代興味あり
- 毎日の3食を欠食せずに食べることを伝える

伝えた**内容**＋その**理由**＋実践する**メリット**
デメリット

を伝えると聞き手は理解と実践をしやすい！