

24日 大人23名 こども3名  
31日 大人22名 こども6名

# 思春期子育て講座



## 受講者の声

### 7月24日(水) 講座の感想

- \* 菜食でも十分な栄養が摂れる事がわかり、少しずつ肉やたまご・乳製品などを減らしていこうと思いました。
- \* 菜食を取り入れることは、健康的にも環境や動物にも良いということスーパーや学校、PTAなどで講演して、意識を広げて欲しいです。
- \* アレルギーとヴィーガンについて興味が出た。娘のアレルギー(猫や鼻炎アルコールなど)体質改善をしたい。

### 7月31日クッキング感想

- \* ローフード、ヴィーガン、マクロビ、などに興味があります。簡単で楽しくて、家族でも作りたいと思いました。
- \* 簡単で美味しくできて良かった。少しずつヴィーガン食を取り入れたいと思いました。
- \* わかりやすい説明、素敵な笑顔で教えてください楽しかったです。
- \* 家でやってみようと思える料理で楽しかったです。2回にわけて、実習もできたのでとてもためになりました。
- \* 豆腐でもとても美味しかった。親子でできる調理実習があればうれしいです。子どももマッチョにします。
- \* 牛乳を飲まなくても豆乳やゴマ、野菜などからカルシウムが摂れることがわかって良かったです。

令和元年度 沖縄市生涯学習課思春期子育て講座

## 海外アスリートに話題!! 思春期の身体づくり

①ケガや病気に強い身体を作る食事  
日時：7月24日(水) 18:30~20:30  
☆思春期に必要な栄養素の効率的な摂り方  
☆海外アスリートに話題のタンパク質の新常識

②高タンパク!低カロリー!  
子どもが喜ぶヴィーガンクッキング  
日時：7月31日(水) 18:00~21:00 調理  
NHK「ガッテン」出演

タコライス スティックサラダ カップケーキ

講師：ダンテ オレール 氏 小学校英語教師・YouTuber  
場所：沖縄市福祉文化プラザ  
対象：市内在住・在勤の方(小学校高学年以上受講可能)  
託児：無料 要予約(6ヶ月~)  
定員：30名 \*2回受講の方優先  
受講料無料 材料費一人500円 子ども250円  
申込期間：7月1日(月)~19日(金) 先着順  
申込・問合せ：沖縄市教育委員会生涯学習課 939-1212 内線(2744)  
FAX:937-3548 E-mail: kyo\_syoub81@city.okinawa.okinawa.jp

世界保健機関国際がん研究機関による評価

人に対する発がん分類	発がん性がある - 加工肉
1	ソーセージ、ベーコン、サラミなど
2a	恐らく発がん性がある - 赤身肉
2b	豚肉、牛肉、羊肉など
3	
4	



### 必須栄養素は全て植物からとれる

**タンパク質** 大豆などの豆類、キノアなどのシード類

**ビタミンB12** 大豆を発酵させたテンペ、のり、キノコ類

**鉄分** 小松菜など鉄分の吸収を高める為に、レモンなどビタミンCやクエン酸と一緒に取ると吸収率が高まる。

**亜鉛** チアシード、大豆、ゴマなどナッツやシード類

**オメガ3** くるみ、ヘンプシード、などナッツやシード類

**カルシウム** 豆腐や小松菜、大根の葉、ゴマ、シード等

**講座のまとめ** ・菜食をすることによって、がん・糖尿病・心臓病・アレルギーなどの病気のリスクが下がり自然治癒力が高まり、ケガや病気をしにくい身体になり、よりエネルギーになるため、年々トップアスリートにも取り入れる人が増えている。お肉=タンパク質ではない。思春期に必要な栄養素も十分摂取可能。

- ・健康な体を作るためにタンパク質は欠かせない栄養素ではあるが、動物性たんぱく質の過剰摂取は、コレステロール・脂質の過剰摂取になりやすく、食物繊維が不足し便秘や腸内環境の悪化につながる恐れがある。
- ・畑の肉と言われる大豆は、高タンパクで、抗酸化物質や食物繊維などお肉には無い栄養素が多く含まれるため質の高い栄養源である。
- ・講話と調理で実践的に思春期の身体づくりについて学び、野菜や豆類をバランスよく食べケガや病気に強い身体づくりを!という講座でした。