

家庭教育学級「織姫☆彦星キャンパス」講座レポート

家庭教育学級 6月学習会

令和3年6月25日

令和3年度家庭教育学級「織姫☆彦星キャンパス」が開講しました。

初回講座は、米米くらぶ食育教室主宰の鬼塚幸子先生を講師にお迎えし、「知りたい！食品添加物のコト」をテーマにお話しいただきました。



食品添加物とは、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的で使用されるものです。台所に塩・砂糖など基本調味料はあっても、加工食品などに書かれている食品添加物の成分は置いていないですよ。台所にないものが食品添加物になります。食品添加物は、味を良くしたり、色を付けたり、日持ちを良くし食中毒の防止などのメリットがある一方で、糖分・脂質・塩分過多になるデメリットもあるとのことでした。

食品添加物の危険性や食品を選ぶ時のポイントなど実生活に生かせる盛りだくさんの内容でした。また、旬の野菜や発酵食品など自然食がよいというお話もありました。自分で食品を選ぶ目を養うことはとても大切なことで、多くの食の選択肢がある今、日頃の食生活を振り返るきっかけとなりました。参加者から質問が出るなど食への関心がとても高いと感じられました。



【参加者の声】

- ・心も身体も「整える」ことを忘れていたように思います。買い物に行ったとき、ご飯を作るとき、今日学んだことを思い出して行動したいと思いました。
- ・食品添加物が悪いと分かっているけど、安い、便利でつい買ってしまっています。今回の話を聞いて、「自分の意識、目をもつ」ということが本当に大切なことだと思いました。少しずつ意識していきたいです。
- ・『つ』がとれるまで、10才になるまで、食を通してきちんと子どもと向き合いたいと思いました。今の私にできることをひとつずつ考えていきたいです。
- ・添加物のことだけでなく、調味料の選び方や主食ごはんの大切さなど、今後の食生活にすぐに役立てられるものでした。