

## 第7回 はつらつ講座「健康に美しくダイエット」

H25.10.24(木)

大学の先生や企業の方をお招きして開催している「はつらつ講座」。今回（第7回）は岐阜女子大学 土屋ひろ子先生に「健康に美しくダイエット」というテーマでお話をいただきました。



「きれいになりたい！」という気持ちだけでダイエットをするのではなく、「健康になりたい！」という気持ちが大切だと語る先生。無理なダイエットが引き起こす危険性について便秘や骨粗鬆症、皮膚のトラブルなど10の例をあげて説明してくださいました。

食べないのではなく、食べることを通して健康について考えて欲しいということを中心に、いつ何をどのように食べたらよいのかといった正しい食生活について、講話をいただきました。また、ファーストフードのカロリーについても具体的に数字をあげて説明して下さい、参加した生徒はとても響いた様子でした。

今回の講話を参考に、食生活だけでなく生活そのものを見直し、高校生活をさらに充実させてくれたら嬉しいです。

### 生徒の声

- ・きれいになりたいと思ってダイエットをしても、そのやり方が間違っていたら、肌荒れなどを引き起こし、逆にきれいではなくなってしまうから、正しいやり方をするべきだと思った。  
(1年)
- ・食べ物には私たちが体の中から美しくさせる要素がたくさんあることが分かった。無理にダイエットするよりも、バランスよく自分に適した量をしっかりと理解し、食べる方が効果があると思う。だからダイエットをする時は「食べない」のではなく、「食べる」ことを意識していきたい。  
(1年)
- ・今回の講座を通して、危険なダイエットはとても怖いと思いました。危険なダイエットをすることによって、自分の身体に悪い影響を与えると分かりました。食生活、生活習慣からもう一度見直して、健康的になりたいです。  
(2年)
- ・今の生活を振り返ってみると、おやつを食べるわ、遅く寝るわ、ダイエットができないだけでなく、肌荒れやらストレスの元になることばかりだった。生活習慣の乱れは将来の健康につながるので、生活リズムを見直し、崩さないように頑張りたいと思う。  
(2年)