



## 県連主婦協議会にて健康教室を開催

11月8日(土)に県主婦協文化部主催で「未来を見据えたカラダづくり」をテーマにジュースに含まれる糖分や添加物について、ジュース研究室の内田裕子先生を講師に健康教室が行われました。参加人数は12人でした。実験しながら大人も子供も楽しく学び、お昼はヘルシーランチを満喫しました。

### 感想より抜粋

「ジュースにはかなり砂糖が入っていることはわかっていましたが、実際に入っている砂糖を計算してみたら、恐ろしくなる量でびっくり。ジュースを飲むのをやめることはできないけど回数を減らす努力をしたいと思いました。」

「参加して本当に良かった。糖分が何g、角砂糖何個分と言われてもホーットいうだけでしたが、実際に測ってみて現実に戻った感じでした。またこのような機会があったら是非参加したいです。」「子供達が喜ぶから、おとなしくなるからと大人の都合で与えていた飲み物から覚えてしまったジュース。楽をしようするとやっぱりよくないことが沢山あると改めて思いました。」



## 健康講習会の報告や感想をご紹介します



### 川崎建設一般労働組合 主婦の会（みんなで測定）

健康診断の受診チェックの有無の欄の追加に驚かれていた方が「毎月病院行ってるし…」と言ったところ、周りから一斉に「病院と健康診断は違う！」と突っ込みが入るほど。健康意識が上がった様子です。



### 湘央建設組合 御殿支部（みんなで測定）

測定結果が悪いと突っ込みが入り、笑いがおき、和やかな雰囲気でした。

皆さんで突っ込んだり、アドバイスし合って盛り上がっている様子が目に浮かびますね。

