

# 令和元年9月19日 第2回家庭教育学級 『お母さんと子どもの栄養学』

## 1、体質改善の考え方

- ・ 血液を作る3つの材料( \_\_\_\_40%, \_\_\_\_60%, \_\_\_\_100% )
- ・ 6大栄養素( \_\_\_\_\_ )
- ・ むくみ,冷え性,低体温,貧血,疲れやすい などの症状について。

## 2、疲労回復の考え方

- ・ カラダが疲労する仕組みと、回復する仕組みを知ろう！
- ・ 消費ゾーン と 回復ゾーン について。
- ・ 女性に不足しやすい栄養素。

## 3、ダイエットの考え方

- ・ 糖質制限ダイエットの メリット と デメリット 。
- ・ ダイエットでは、炭水化物を3つに分類する。
- ・ 積極的に摂りたい3つの栄養( \_\_\_\_\_ )

## 4、子どもの栄養と発育発達について

- ・ しっかりと食べさせてあげたい栄養素を知ろう！
- ・ 免疫系は\_\_\_\_歳までに完成する。
- ・ 薬学 と 栄養学 学問の違いを理解して、真の健康を！

お子様の未来の為に、いつまでも元気なママでいて下さい♪

HEART BODY代表/パーソナルトレーナー 江川 陽介