

令和7年度 障害者健康教室 「食育で作る元気な腸づくり～腸活のススメ～」を実施しました

令和7年9月23日
仙台市太白障害者福祉センター

令和7年9月20日（土）に、仙台市太白障害者福祉センターで令和7年度障害者健康教室「食育で作る元気な腸づくり～腸活のススメ～」を開催しました。

当日は14名の方に参加していただくことが出来ました。

今回の教室は、上級食育指導士の渡辺 妙子氏を講師にお招きし、講義を中心に行って頂きました。最初に、口から食べた食べ物がどのように体の中を通っていくのかを、マー君という人形をモデルに説明していただきました。マー君の体から小腸や大腸を取り出し、小腸が6～7メートル、大腸が1、5～2メートルあるということを、みなさんに目で見え確認していただきました。また、小腸を広げるとテニスコート1面分あるという説明を聞き、驚いている方が多くいらっしゃいました。

便通を良くするには、食物繊維や水分、たんぱく質や米飯を摂ることが大切で、和食がとても適しているとお話がありました。その他に、排便時にしっかりといきむためには、筋力が必要であるということで、自宅でも実践しやすい体操も行いました。

健康な体を作るためには、腸はとても大切な器官であること、また、腸は脳と密接に関係していることを知る貴重な機会となりました。

今後も地域で生活している方々が、健康的に過ごせるように、さまざまな教室を計画してまいります。



