



「食べるでつながるプロジェクト」 からのお知らせです♪

北病院病棟 摂食嚥下障害看護認定看護師 永井 浩美

7月14日(土) 公開講座が行われます。今まで「食べること」について色々な分野の担当者が講師となり、様々な視点から「食べること」の講義を行ってきました。



「食べること」は人間が生命を維持し、成長するために必要な栄養素を摂る行為で「体を作ること」につながります。

今回の公開講座では「食べること」がどのように「体を作ること」につながるのか、体の仕組みについて栄養・消化・吸収・代謝・呼吸などから詳しく解説します。今回の講座で、体の仕組みを理解して自分の体について考え、併せて組合員健診などの健診を行うことで自分の体の状態を知る機会にしてください。

ところで、私達の体は約60兆個の細胞でできています。細胞はタンパク質でできていて新陳代謝(体の老廃物を除去し、新しい細胞を作り出すこと)を絶えず行い、新しく入れ替わっています。例えば腸や胃の内壁の細胞は約5日、皮膚は約30日、赤血球は約120日で替わっていきます。今食べているものが5日後、30日後、120日後の自分を作っているのだと考えると「食べること」って本当に大切なのだと改めて思いますね。



お問い合わせは…

食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐・北原
(052) 915-2301

わかばの里 玉越
(052) 914-4121

北生協歯科 小池
(052) 915-7710