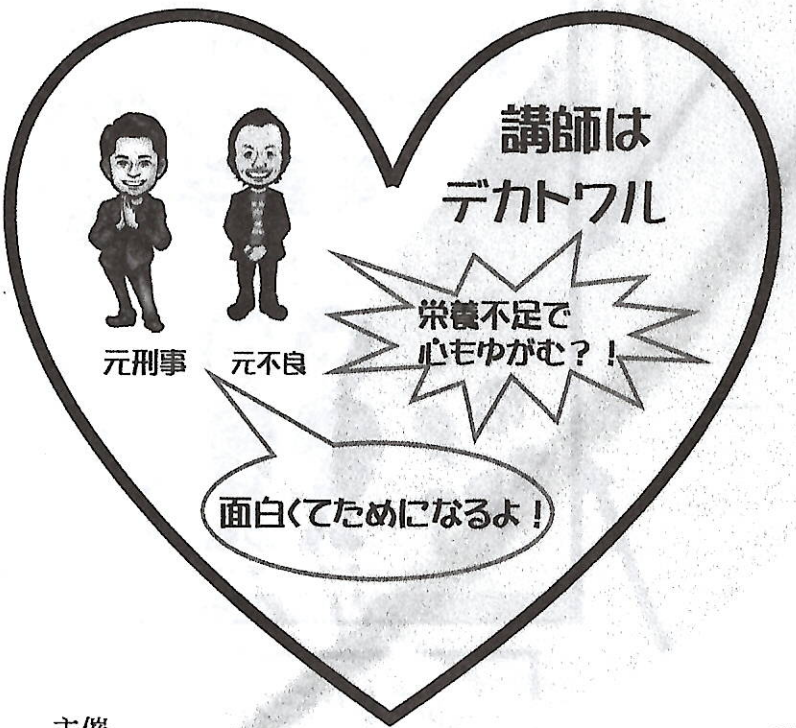
第34回
豊川市社会を明るくする運動推進大会
に来てみませんか！

日　時：2026年11月28日（土）
開　場：9:00　開演9:30から正午
場　所：豊川市文化会館中ホール
内　容：小・中学生作文発表
講演会：10:30から

豊川市ホームページ

［講演テーマ］
「心を整え、未来を守る。」　～元刑事と元不良が伝える食と生きる力～
※「心と栄養」のお話を軸に、子どもから大人まで、それぞれの世代にとって身近な「食」と「心」のつながりのお話しです。



★楽しいイベント

9:00～9:30／10:10～10:30

- ♥工作・クイズ
- ♥ホゴちゃんと写真を撮ろう！

★おみやげ付き



主催
豊川市社明運動推進委員会
豊川市青少年育成市民会議

後援
豊川市
豊川市教育委員会
豊川警察署
豊川市社会福祉協議会
豊川商工会議所
ひまわり農業協同組合
豊川信用金庫


ホゴちゃん・サラちゃん

会場内で時間中、小さなお子さんを予約でお預かりします
豊川市更生保護女性会
※ 連絡先：090-6766-0179（鈴木）
★ 申込締切：11月24日（火）

※お問い合わせ先※豊川市社明運動推進委員会事務局
豊川市役所地域福祉課　電話：0533-95-0231

第９章

「ちょっと不調」に寄り添うヒント



9-4 すぐイライラしちゃう…！

① こんなとき、ない？

- □ ちょっとしたことでキレそうになる
- □ 人の言葉に過敏に反応してしまう
- □ あとから自己嫌悪…「なんであんなことで」

② 今日できる小さな一歩

【食】ビタミンB群とマグネシウム

ビタミンB群（納豆・卵・豚肉）とマグネシウム（ナッツ・海藻・ほうれん草）を意識してとる。この２つはエネルギーづくりや神経・筋肉の働きを支える栄養素です。足りない状態が続くと、疲れやすさやイライラにつながることがあります。

9-10 ずっと疲れてる…回復しない

① こんなとき、ない？

- □ 寝ても寝ても疲れが取れない
- □ 何をするにも気力が湧かない
- □ 「エネルギー切れ」な感じがずっと続く

② 今日できる小さな一歩

【食】タンパク質、ビタミンB群をしっかりとる

タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）をしっかり摂って体の修復に充てる。ビタミンB群（豚肉・納豆・レバー）は糖質を細胞の発電所「ミトコンドリア」でエネルギーに変換する酵素の材料。女性は鉄分不足も慢性疲労の大きな要因です

コラム　現場で見えてきた「食」と社会問題

誰にも気づかれない「孤独」

警察官時代、孤独死の現場には何度も行きました。孤独死は年々増えていて、東京都内だけでも年間5,513件。しかもその30%は65歳未満という現実。現場には、コンビニ弁当やカップラーメンの空き容器、安く酔えるお酒の空き容器が残されていました。

死因の62.3%は病死。11.3%は自殺。体を病むか、心を病むかで死に至ってしまっているということ。（参考：孤独死対策委員会「第４回孤独死現状レポート」2019年５月）

現場に残された様子から、食習慣が乱れることで体や心を病んでしまったのではないかと思います。身体だけでなく、心のケアが必要だった人たち。誰にも助けを求められなかったのか、助けを求めることができない社会だったのか――



“元デカと元ワルが伝える”
世界一やさしい
ホリスティック
栄養学
からお借りしました

【デカトワルの活動情報】
HPホームページ
デカトワルを運営する一般社団法人Japan Holistic Fellowsのホームページ

YouTubeデカトワルTV
デカトワルの活動や、専門家との対談動画などを発信しています

インスタグラム
デカトワルの最新情報や講演のご感想などはインスタグラムて発信しています

公式ライン
デカトワルへのお問い合わせは、メールまたは公式ラインからお願いします

©DEKA.TO.WARU