

# みえの食フォーラムを開催しました

～野菜フル350とかるしお料理で糖尿病予防～

日時 平成28年11月15日(火)10時30分～15時30分(開場10時)  
会場 三重県総合文化センター 中ホール(三重県津市上津部田1234)  
参加者数 583名



## 開催趣旨

糖尿病予備群は5人に1人といわれ、今後も患者は増えていくと試算されています。一方、糖尿病は生活習慣を見直すことで発症や重症化を予防することができる病気です。糖尿病を知り、楽しく簡単に実践できる食を中心とした健康生活を学ぶため開催しました。



## プログラム

10時30分 開会

挨拶 三重県副知事 渡邊 信一郎

公益社団法人三重県栄養士会長 井後 福美

栄養関係功労者知事表彰

11時00分 講演 健康寿命を延ばすために ～野菜の健康価値～

講師 カゴメ株式会社イノベーション本部自然健康研究部長

菅沼 大行 氏

トマトのリコピンが善玉コレステロールを高めることや、野菜サラダから食べることで、血糖値の上昇が穏やかになるなど、野菜を摂取することは、血圧、血中脂質、血糖によい効果が期待できることを教えていただきました。

また、うま味成分のグルタミン酸を多く含むトマトを調理に使うと、少量の塩分でもおいしく減塩できることを紹介していただきました。

参加された方からは、トマトケチャップを使った肉じゃがを作ってみようとの声も聞かれました。



12時00分 第3回ベジ-1グランプリ最終選考レシピ紹介

今回は「野菜たっぷり栄養バランス弁当のレシピ」を募集しました。35作品の中から書類審査において選出された5作品について作成者からレシピを紹介していただきました。





12時20分 かるしお料理試食 ベジー1グランプリ投票

トマトを調理に使用した「とん汁」の試食をカゴメ株式会社様から提供していただきました。みその半量をトマトケチャップにすると30%の減塩ができるそうです。



おっ おいしいな～  
減塩って感じかしないな～



5作品の中から「作ってみたい」「食べてみたい」お弁当に投票

素敵なお弁当ね  
写真撮っちゃおう♡



13時30分 講演 糖尿病のこと、本当に知っていますか？

講師 三重大学医学部附属病院 糖尿病・内分泌内科

古田 範子 氏

糖尿病からおこる様々な合併症の話や、それを防ぐためには発症前からの生活習慣が大事であること、自分のことを後回しにせず、必要な時に適切な治療を受けて欲しいなどの話をしていただきました。

また、糖尿病になりやすい体質だけでなく、親の生活習慣が子どもに受け継がれるため、家族ぐるみで知識を高め予防に努めることの重要性を強調されました。



14時20分 クイズで学ぶ糖尿病

来場者全員参加の〇×クイズで  
糖尿病について学びました。



出題者 鈴鹿医療科学大学医療栄養学科 4年生

14時50分 第3回ベジ-1グランプリ審査結果発表

会場421人の投票から121票を集め見事  
グランプリを獲得したのは…



他の4作品は入賞となりました

どの作品もバランスのよい  
お弁当です

平成33年三重国体のマスコットキャラクター  
とこまるが かけつけてくれました  
「運動も忘れないでね～」

【ホワイエ】10時00分～13時30分

- 医療法人三重ハートセンター:減塩活動の取組紹介
- 公益社団法人三重県栄養士会:体組成測定・血流測定、栄養相談
- 公益財団法人三重県農林水産支援センター:みえの安心食材の販売・展示
- 松阪飯南森林組合:はたけしめじの試食・販売
- 三重県教育委員会事務局保健体育課:朝食メニューコンクール受賞作品紹介
- 三重県健康福祉部医療対策局健康づくり課:健康づくり啓発展示



【三重県立図書館展示コーナー】

- 三重県農林水産部農産物安全課:食の安全・安心の取組紹介
- 三重県健康福祉部医療対策局健康づくり課:食品表示、歯の健康の展示



フォーラムに関連する糖尿病等の図書  
を展示して紹介して  
いただきました