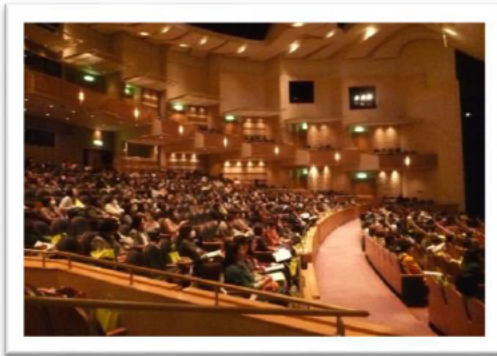


みえの食フォーラムを開催しました

～食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを～

日時 平成29年11月24日(金)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 557名



開催趣旨

平成28年度に実施した県民健康・栄養調査の結果では、野菜や果物、カルシウムなどの摂取量が目標に届かず減少しており、食事の摂り方に偏りがみられるなど県民のライフスタイルの変化が懸念される結果となりました。健康維持・増進のためには、三度の食事を基本にバランスのよい食生活が望まれますが、一方ではさまざまな健康情報があふれています。これらの健康情報にどう向き合うかを学び、正しい食生活のあり方について考えることを目的に開催しました。



プログラム

10時30分 開会

挨拶 三重県副知事 稲垣 清文

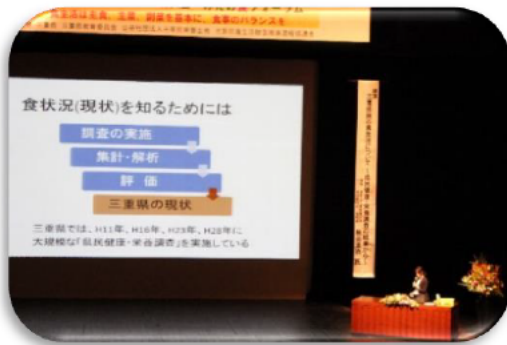
公益社団法人三重県栄養士会長 井後 福美

栄養関係功労者知事表彰

11時00分 講演 三重県民の食生活について～県民健康・栄養調査の結果から～

講師 津市立三重短期大学生活科学科准教授 駒田 亜衣 氏

平成28年に実施した県民健康・栄養調査の結果について、過去のデータとの比較をしながら説明いただきました。食塩の摂取量は、過去から段々と減ってきており、薄味が定着してきています。



野菜の摂取量は、前回の同調査より大きく減っており、ほとんどすべての年代で目標量の350グラムを摂取できていません。また、野菜の摂取量には、野菜ジュースも含んでおり、約1割の人が野菜ジュースを摂取していることを情報提供いただきました。参加者からは、野菜をもっと食べようという声が聞かれました。

12時00分 第4回ベジ-1グランプリ最終選考レシピ紹介

昨年に引き続き「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。今年は92作品応募があり、一次審査を通過した5組のプレゼンが行われました。みなさん堂々とした発表で、自身が考案したお弁当のPRをしていただきました。



12時20分 ベジ-1グランプリ投票

参加者が5作品の中から「作ってみたい」「食べてみたい」お弁当に投票しました。



13時30分 講演 健康食品が気になりますか？健康情報を見極めよう

講師 科学ジャーナリスト 松永 和紀 氏

食品はさまざまな物質を含んでおり、どんなものを、どれだけ食べるかで、体へもよい影響を与える場合とよくない影響を与える場合の両面を持ち合わせていることをお話しいただきました。

最近では、消費生活相談における健康食品の危害情報が増えており、広告も過剰に効果効能をうたうものがあるので注意が必要です。

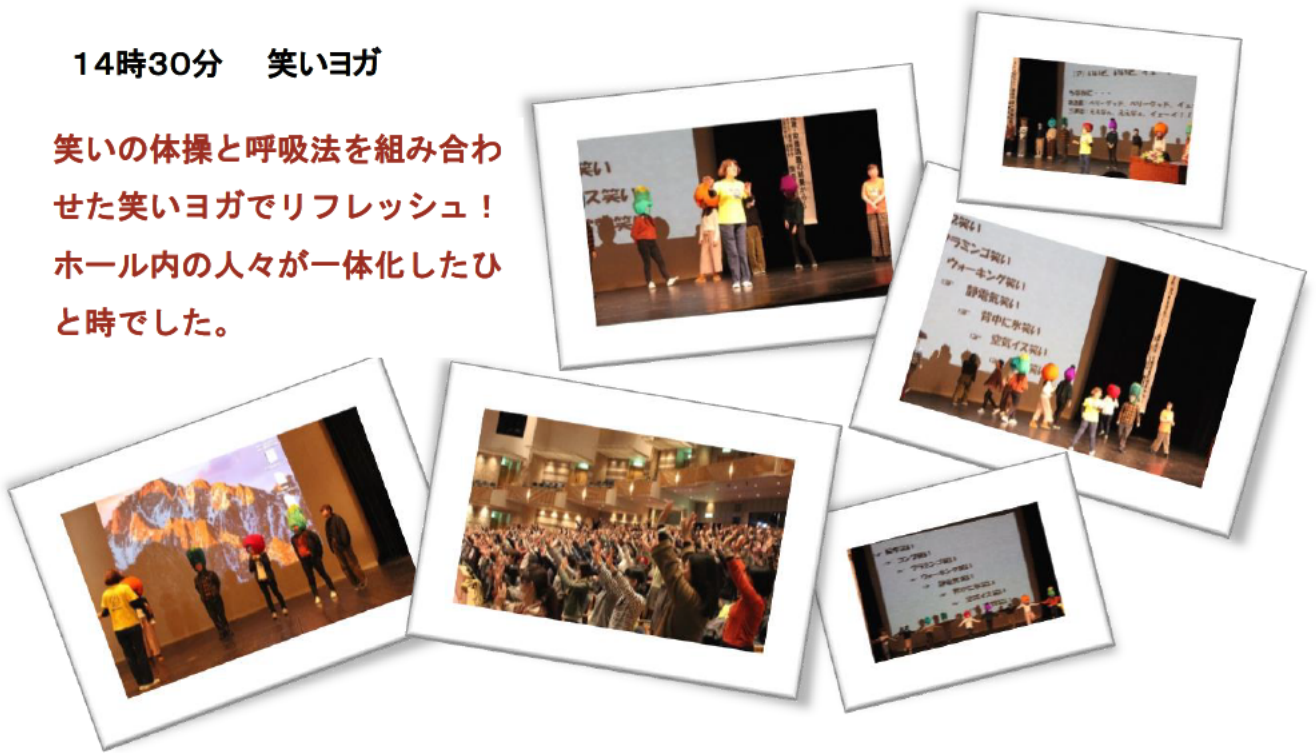
健康食品の問題点について、具体的な事例も交えながら示していただきました。そして、何よりもバランスのよい食生活の継続が一番効果的な健康法であることを最後のまとめとして伝えられました。

解りやすく、大変有意義なお話しでした。参加者からも多数、同様のご感想をいただきました。



14時30分 笑いヨガ

笑いの体操と呼吸法を組み合わせた笑いヨガでリフレッシュ！
ホール内の人々が一体化したひと時でした。



15時00分 第4回ベジー1グランプリ審査結果発表

会場403人の投票から120票を集め見事
グランプリを獲得したのは…

古田佳奈子
鈴鹿大学短期大学部 生活コミュニケーション
学科 食物栄養学専攻1年
「Hot or Ice?! ご飯にぴったり和風
ラタトゥイユランチ」



どれも素晴らしいお弁当でした。

受賞された皆さま、おめでとうございます。



【ホワイエ】10時00分～13時30分



- 鈴鹿医療科学大学: 減塩に関する取組紹介
- 松阪飯南森林組合: はたけしめじの試食・販売
- 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
- 公益社団法人三重県栄養士会: 体組成測定・血流測定、栄養成分表示展示
- 三重県食生活改善推進連絡協議会: 食生活改善活動紹介展示
- 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松永先生の著書等を展示して紹介していただきました。