

## みえの食フォーラムを開催しました

～「食」と「運動」でのばそう！健康寿命～

日時 平成30年11月16日(金)10時30分～15時20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 558名



### 開催趣旨

人生100年時代といわれる今、いつまでも健康であることを実感して暮らせるよう健康寿命の延伸に向けた取組が必要です。健康寿命延伸のためには、「食」と「運動」の両輪で身体づくりをしていくことが重要です。今回のフォーラムでは、運動やスポーツと栄養の関わりについて学び、県民一人ひとりが健康長寿をめざして、効果的な健康づくりの実践につなげられることをめざし開催しました。



### 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 話題提供 うま味でおいしく減塩

講師 味の素株式会社名古屋支社 営業企画グループ

広報・普及担当 主任 加古 美由紀 氏



国民が健康を保持・増進するため、国が定めた成人の1日当たりの食塩摂取量の目標量は男性は1日8g未満、女性は7g未満です。しかし実際は摂り過ぎの状況にあり、およそ3割も塩の量を減らしてくださいという目標になっています。この3割をいかに減らすかということについて、美味しく手軽に、しかも長く続けられる具体的な提案をいただきました。そのポイントは「うま味」。減塩において、だしやうま味は万人受けする手法だそうです。最近では、減塩をうたった商品も売られていますが、これらはうま味をうまく利用して、減塩でも美味しくいただけるよう工夫されています。これらもうまく活用しながら減塩したいですね。

12時00分 第5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。今年はなんと！310作品の応募がありました。一次審査を通過したのは5名中4名が高校生と若いパワーで健闘いただきました。どのお弁当も、野菜の使い方に工夫がされておりすばしかったです。



実際に調理したお弁当を展示してもらいました

どれも美味しそう〜♪



プレゼンを聞いて投票。果たしてどの作品が選ばれるのでしょうか



12時20分 ベジー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。



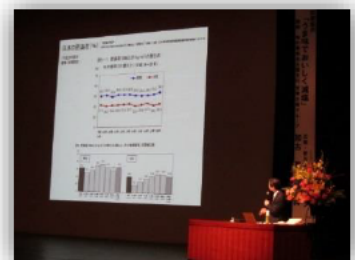
13時30分 講演 健康のための栄養と運動

講師 名古屋大学大学院 生命農学研究科

教授・副研究科長 下村 吉治 氏

講師の研究の専門分野であるタンパク質を構成する分岐鎖アミノ酸(BCAA)のさまざまな働きについて、お話しいただきました。分岐鎖アミノ酸(BCAA)とは、体内で合成できないため食物から摂取することが必要な必須アミノ酸でバリン、ロイシン、イソロイシンのこと。運動における筋肉痛や疲労感の軽減にBCAAが働くことや、タンパク質摂取と運動の相乗効果でより減量効果が得られることなどについてさまざまな研究データとともに示されました。

健康の維持・増進のために欠かせない運動。効果があるとは分かっても継続するのが難しい面もあります。運動を効率的に、より効果的に実践するためのヒントになればいいですね。参加者からも、「タンパク質をしっかり摂る」や「運動を心がける」など実践しようと思ったことについて感想をいただきました。



14時50分 第5回ベジ-1グランプリ審査結果発表

会場381人の投票から117票を集め見事グランプリを獲得したのは…



表彰式には「三重とこわか健康マイレージ事業」推進キャラクターを努める「とこまる」がお祝いに駆けつけてくれました。終了後は受賞者のみなさんと記念撮影！



【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:三重県食材(きのこ等)の試食・販売

■ 公益財団法人農林水産支援センター:みえの安心食材の販売・展示

■ 味の素株式会社:野菜摂取・減塩等に関する取組紹介

■ 農林水産部水産資源・経営課:魚の調理法提案

■ 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

■ 地域連携部スポーツ推進課:握力測定

■ 三重県医療保健部健康づくり課:健康づくり啓発展示