

第5回福島県民健康長寿セミナー(郡山市安積町)

会津の有機栽培米で玄米食をはじめよう



日本の文化である稲作。その米は皆さんの食事にも一日一食はでてくるはず。精米して真っ白のものを食べている人がほとんどですが、実は精米する前の玄米の状態です。食べた方がとても体に良いのです。

玄米は人間に必要な栄養素をほぼすべて含んでいて、糖尿病予防・治療に効果があったり、がん予防になるなど素晴らしい食材なのです。

今回は、玄米について学び会津米で有機栽培の玄米を食べてみましょう！！

第一部 講演玄米の健康への効果

医師(よしだ総合診療・在宅ケアクリニック院長)

吉田孝司(アンチエイジング専門家)

第二部 講演有機栽培の玄米の稲作

ばんげ有機倶楽部

第三部 調理おいしい玄米の炊き方・レシピ(昼食)

いわきで料理教室を開講 猪狩 英明

日時: 平成27年2月15日(日)9時30分~12時30分

場所: 安積総合学習センター(サンフレッシュ郡山) 調理実習室

持ち物: スリッパ、エプロン

参加費: 無料(昼食材料代500円)

申込方法:裏面の申込用紙を事務局までFAXしてください。(先着30名)

(☆参加される方は、医師吉田に無料で健康相談ができます。

裏面をFAXする際に質問を記入してください。当日答えを準備しておきます！)

主催: NPO法人福島県民の健康長寿を本気で考える会

共催: ばんげ有機倶楽部

後援: 福島県 福島県教育委員会 郡山市

JA郡山 福島民友 NPO法人医療制度研究会

一般社団法人健康情報総合評価機構(予定)

問い合わせ

NPO法人福島県民の健康長寿を本気で考える会事務局

電話 ☎ 080-5845-3844

FAX 0248-61-9835

開催要項

- 1 行事の名称 公益信託うつくしま基金助成事業
「福島県民の福島県民による福島県民のための健康長寿セミナー」第5回

会津の有機栽培米で玄米食をはじめよう！

2 行事の目的又は趣旨

すべての県民が健康で生きがいを持ちながら長寿を達成することが出来るように、県民自身やその身近な人々の幸福を願い、それらの解決困難な課題について、具体的かつ真剣に考えて検討を重ね、さらには多くの方々に議論を深めることにより、多くの県民の率直な意見や要望を集約するようにして、具体的で個人的ないし社会的な実践活動に結びつけたり、行政による健康・医療政策立案への協力・助言等に貢献したりしていくために多くの県民の方々に積極的に参加していただき、今後における県民の健康増進や健康長寿に大いに寄与するために実施するものである。

今回は、食事から健康を考えるイベントを開催。人間に必要な栄養素をほぼ含んでいる玄米の試食会。糖尿病予防・治療などの健康への効果やその稲作や炊き方。玄米をおいしく食べるレシピの紹介、試食。ただ玄米食を始めるだけでなく、健康と食事を結びつけて考えるきっかけにしてほしい。

また、低線量地域で作られおいしいと言われる会津産米を使うことで、福島県産の農産物の需要促進、有機栽培の味を知っていただくことも今回の目的である。

- 3 主催者（団体）名 NPO 法人福島県民の健康長寿を本気で考える会

4 他に共催・後援等をする者がある場合その名称

共催 ばんげ有機倶楽部

後援予定 福島県 郡山市 JA 郡山市 福島民友など

5 開催時期

平成 27 年 2 月 15 日（日） 9：30-12：30

- 6 開催場所（会場） 安積総合学習センター 調理実習室

- 7 対象者 すべての福島県民を対象とする（制限なし）

8 料金徴収の有無

無料（昼食材料費 500 円）

9 実施責任者

住所 〒962-0401 福島県須賀川市向陽町700番地

名前 吉田孝司

電話 080-6291-0825

FAX 0248-61-9835

参加申込書

第5回福島県民健康長寿セミナー
「会津の有機栽培米で玄米食をはじめよう！」

名前	住所	
電話番号	名前	名前

(↑二人以上)

◎健康に関する質問(ご自由にお書きください☆)

NPO法人福島県民の健康長寿を本気で考える会 事務局

FAX 0248-61-9835

まで送信してください😊