

見て！食べて！体験して！

食から健康になろう♪

風船プレゼント！

第9回

# 食育イベント

とき 平成30年11月17日（土）

午後0時30分～午後2時

ところ マリオローヤル会館  
（ベルビア3階）

試食いろいろあるよ

試食コーナー

学校給食のパン試食  
寒天スイーツ  
血液サラサラ料理  
野菜たっぷり料理  
適塩料理・減塩商品

販売コーナー

糸萱かぼちゃ・生椎茸  
さつまいも他、農産物  
栄養マンクッキー  
八ヶ岳農業実践大学校たまご

測定コーナー

毛細血管観察できます  
先着35名

展示コーナー

学校、保育園の食育紹介  
料理紹介  
「減らそう塩分、増やそう野菜」

体験コーナー

アルクマ野菜クイズ！  
野菜重さあてコーナー  
玉入れに挑戦して  
栄養マンの風船をもらおう！  
栄養マンのキーホルダー作り

JA  
健康長寿100歳弁当の紹介

茅野市健康づくりポイント事業の  
対象です！

主催 ●茅野市 ●諏訪保健福祉事務所 ●茅野市食育推進委員会～元気なからだは楽しい食事から・家庭から～  
問い合わせ 茅野市健康づくり推進課（茅野市健康管理センター内）

電話 82-0105 F A X 82-0106 E-mail:kenko@city.chino.lg.jp

※「駐車場が込み合いますので、市役所駐車場、健康管理センター駐車場をご利用ください」

# 平成30年度食育講演会

茅野市健康づくりポイント事業の対象です！

諏訪地域は全国と比べて脳血管疾患、急性心筋梗塞による死亡率が高い状況にあります。特に高血圧、脂質異常症に関するデータの異常者が多くなっています。

また、平成28年度県民健康・栄養調査の結果では、長野県民の約9割が食塩をとり過ぎていて、若い世代・働き盛り世代（20-59歳）は、野菜不足となっています。

塩分のとり過ぎが気になる方。  
野菜不足が気になる方。ぜひ家族そろってお出かけください。  
野菜で元気になる「幸福レシピ」がいっぱいです。

## 聴講無料

講演会参加者に  
素敵なプレゼント  
あります。

# 野菜で元気！ 幸福レシピ

### 料理研究家

(クッキングプロデューサー)



## 山本 麗子 先生

### プロフィール

宮城県生まれ、東京育ち。

1994年、長野県東御市に移り、自宅で料理、お菓子教室を主宰していたが、2015年11月、東御市から佐久市に移り、再び料理教室を主宰。

現在、新聞、雑誌、テレビ、講演会等にも活躍中。また、長野朝日放送「ザッ駅前テレビ」にはレギュラー出演中。

平成30年

11月

17日  
(土)

午後2時～3時30分

マリオローヤル会館

講演会終了後、サイン会を行います。

同時開催

食育イベント  
(12:30～14:00)  
見て！食べて！体験して！  
食から健康になろう！



茅野市食育推進キャラクター 3人の栄養マン

主催 ●茅野市 ●諏訪保健福祉事務所 ●茅野市食育推進委員会～元気なからだは楽しい食事から・家庭から～  
問い合わせ 茅野市健康づくり推進課(茅野市健康管理センター内)

電話 82-0105 F A X 82-0106 E-mail:kenko@city.chino.lg.jp

※「駐車場が込み合いますので、市役所駐車場、健康管理センター駐車場をご利用ください」