



# みえの食フォーラム

## 「食」と「運動」でのばそう! 健康寿命

人生100歳時代といわれる今、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。そこで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ます。健康長寿をめざし、今すぐ効果的な健康づくりの実践につなげましょう。昨年度に引き続き、第5回ベジ-1グランプリも実施します。皆様のご参加をお待ちしています。

### 日時

平成30年11月16日(金)  
10:30~15:20(開場10:00)

### 場所

三重県総合文化センター中ホール  
(津市一身田上津部田1234)

### プログラム

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 10:30 開会 式典                 | 13:30 教育講演 「健康のための栄養と運動」                  |
| 11:00 話題提供                  | 講師 名古屋大学大学院<br>生命農学研究科<br>教授・副研究科長 下村 吉治氏 |
| 「うま味でおいしく減塩」                |   |
| 講師 味の素(株)名古屋支社<br>営業企画グループ  | 14:50 結果発表 第5回ベジ-1グランプリ 審査結果              |
| 広報・普及担当 主任 加古 美由紀氏          | 15:20 閉会                                  |
| 12:00 第5回ベジ-1グランプリ最終選考レシピ紹介 |   |
| 12:20 ベジ-1グランプリ投票           |   |

【ホワイエ】 ○食に関する展示等(10:00~13:30)

○みえの安心食材など三重県産食材の試食・販売等(10:00~13:30)



第4回ベジ-1グランプリ最優秀作品

### 申し込み

①「みえの食フォーラム申し込み」②氏名(ふりがな)③電話番号  
をご記入のうえ、FAX、ハガキ又はE-mailで下記へお申し込みください。

\*参加証の発行はありません。

**申込み・問合せ先** 〒514-8570(住所不要)  
三重県医療保健部健康づくり課「食フォーラム」係  
TEL:059-224-2294 FAX:059-224-2340  
E-mail:kenkot@pref.mie.jp

**申込み締切日** 平成30年11月2日(金) **必着**

