

果物を主体とした食育セミナー

くだものススメ



毎日の食生活に果物は不足していませんか？日本人の果物摂取量は先進国の中でも最低クラスにあり、若い人を中心に果物をあまり食べない人が増えています。

果物にはビタミンやミネラル、食物繊維、ポリフェノールなど、たくさんの機能性成分が豊富に含まれており、毎日の食生活に果物を取り入れることが現在の日本人に増加している生活習慣病の予防や健康の維持増進に効果的と言われています。

今回のセミナーでは果物の機能性や必要性、食事バランスガイドにおける果物の位置付け等について情報提供を行うとともに、果物を取り入れた豊かで潤いのある食生活の提案や教育現場での先進的な食育事例の紹介を行います。多くの方に参加していただき、本セミナーが未来を担う子供達の健全な食生活を実現するためのお役に立てたらと思います。

① 講演

食事バランスガイドと果物の健康機能性について

講師：田中敬一（独）農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所 健康機能性研究チーム 上席研究員

② 講演+実演

知っ得？納得！果物の魅力

講師：鈴木和子 有限会社 八百文 代表取締役

③ 食育事例の紹介(教育現場での先進的な食育事例の紹介)

子供が変われば家庭が変わる

講師：榎本美晴 寺津小中学校 栄養教諭

④ 意見交換会(質疑応答も含め、参加者と講師の意見交換)

先着250名
参加費無料

参加をご希望される方は裏面を参照の上、参加申込みをして下さい。

※参加申込みがない方の会場への入場はお断りします。

※このセミナーは農林水産省の「平成19年度にっほん食育推進事業」の一環として開催されるものです。

日時

平成19年12月1日(土)

13:00~16:10(受付12:30~)

場所

相山女学園大学星ヶ丘キャンパス

文化情報学部メディア棟001教室

参加者全員に
果物携帯ストラップ
プレゼント!!

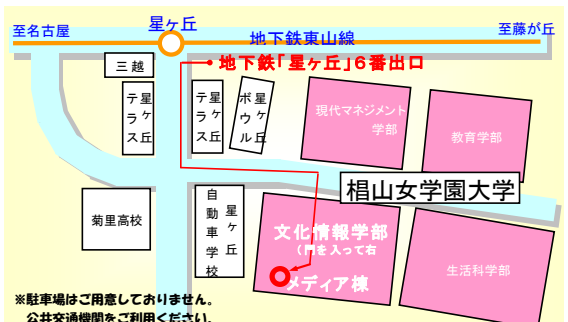


※写真と実物は色が違うことがあります

問い合わせ先

申込に関する問合せ：東海農政局生産経営流通部園芸特産課
052-223-4624(直通)
kudamono@tokai.maff.go.jp

会場に関する問合せ：相山女学園企画広報部企画課
052-781-4346(直通)



※駐車場はご用意しておりません。公共交通機関をご利用ください。

主催：食育シンポジウム協議会〔(財)中央果実生産出荷安定基金協会〕、相山女学園大学〔相山女学園食育推進センター〕、東海農政局

後援：(社)岐阜県栄養士会、岐阜県教育委員会、岐阜県PTA連合会、(社)岐阜県民間保育園連盟、岐阜県(社)愛知県栄養士会、愛知県教育委員会、愛知県小中学校PTA連絡協議会、(社)愛知県私立保育園連盟、愛知県(社)三重県栄養士会、三重県教育委員会、三重県PTA連合会、三重県私立保育園連盟、三重県

果物を主体とした食育セミナー

くだものススメ



講師紹介及び講演内容

<p>食事バランスガイドと果物の健康機能性について 時間 13:15~14:05 講師 田中 敬一 (独)農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所健康機能性研究チーム上席研究員 農学博士</p>	<p>国民の健康増進を図るために、「食事バランスガイド」が作成され、その中で果物は、1日に2つ(200g)摂ることが推奨されています。 二十世紀後半からガンや心臓病、脳卒中による死亡率が増加し、社会問題となりました。そのため、原因究明の研究が行われた結果、食習慣と関係が深いことが分かりました。果物の健康効果が注目され始めたのもこの頃です。二十一世紀になり、さらに生活習慣病予防についての科学的データが積み重ねられ、ガンや高血圧、脳卒中、心臓病、アレルギー性疾患などに対する果物の予防効果が明らかになりました。 しかし、「果物は毎日摂取しなければならぬ必須の食品である」とは、従来の考え方と異なることから、なかなか浸透していません。 そこで今回は、「果物が持つ健康機能性」、「なぜ果物を毎日、摂取する必要があるのか」、「食事バランスガイドにおける果物の位置づけ」などについて解説します。</p>
<p>知っ得?納得!果物の魅力 時間 14:15~15:05 講師 鈴木 和子 有限会社 八百文 代表取締役 名古屋市中央卸売市場本場婦人部連合会会長 食育ヒューマンネットワーク代表 フルーツータルコーディネーター フルーツアドバイザー 等</p>	<p>私は食育ヒューマンネットワーク代表、フルーツータルコーディネーター、フルーツアドバイザー、名古屋市中央卸売市場本場婦人連合会会長などを務めさせていただいており、食の環境と安全に配慮した農業を目指し、「命と健康を守る食生活の改善」をテーマに各地の講演会やイベントでも講演させていただいています。 私が精力的に活動させていただいているのは、産地と消費者の架け橋となり、「安全で安心なフルーツを皆様にお届けしたい」、「フルーツが体に良い健康食品だと皆様にとって頂きたい」という強い思いがあるからです。 今回のセミナーでは果物の旬を五感で味わう(色や形、香りを楽しみ、そして食べて楽しむ)ことや産地消により農業を復興し、農村に緑があふれ、果物が豊かに実ることが日本の豊かさにつながり、さらにはみなさんの人生も健康で楽しく豊かにすることなど、果物の魅力についてお話ししたいと思います。また、果物のカットの仕方や簡単においしいジュースの作り方などの実演をしようと思います。 フルーツと共にある人生が私の幸せ。そのすばらしさを多くの人に伝え、みなさんの幸せづくりのお手伝いをしたいと思います。</p>
<p>子供が変われば家庭が変わる 時間 15:15~15:45 講師 榎本 美晴 西尾市立寺津小中学校 栄養教諭</p>	<p>現代は早く簡単に食べることが求められ、忙しい生活の中で、食の大切さを忘れがちである。食生活の乱れによる生活習慣病の増加や若年層への広がり、食の安全性に対する不安や海外への依存も問題となっています。 寺津小中学校では平成11年度に県の研究委嘱を受け食育の取り組みを開始し、平成16年度からは「将来にわたる確かな実践」を育成するために、生活習慣が固定化する前の早い段階から繰り返し継続的な指導が必要との考えにより、小中一貫で教科として食育に取り組んでいます。 現在、寺津小中学校では給食の食べ残しはほとんどありません。これは発達段階に合わせ「味覚」「栄養・食品」「栽培・食品選択・調理」「食文化・感謝」の学習内容をカリキュラムに組み食育に取り組んできた成果です。 私が特に注目しているのは保護者への食育です。「子供が変われば、家庭が変わる」。子供が食育の大切さを認識すると、親にその話をすると、家庭で食育が共通の話題となり、子供が親や家庭の食事をチェックする。こうした流れをつくることで、学校の取り組みが家庭に広がり、家族で食育に関をもたれるようになります。 今回はその「子供を変える」手だてを中心に話ができればと考えています。</p>

司会進行 中島 正夫 相山女学園食育推進センター長・相山女学園大学教授(教育学部)・前岐阜保健所長・医学博士・小児科医

参加をご希望される方は、下記により電話、FAXまたはE-mailにてお申し込み下さい。

申込先：東海農政局生産経営流通部園芸特産課 安達、稲生、澤田

電話/052-223-4624 (直通) FAX/052-218-2793

E-mail/kudamono@tokai.maff.go.jp メールで申し込み場合は、件名に「セミナー参加申込み」とお書き下さい。

※番号等お間違えの無いようお願いいたします。

参加申込書

所属		氏名	
連絡先	電話 FAX E-mail	その他 質問等何か ありましたらご 記入ください	

※11月16日(金)までにお申し込みください。

※定員を超えた場合は当方から断りの連絡をさせていただきます。連絡がない場合は、当日会場へお越しください。

※グループでお申し込みされる場合の連絡先は代表者の連絡先のみで構いません。氏名は参加者全員の氏名をご記入下さい。

(代表者氏名の左に○を付けてください)

なお、1グループ5名様までとします。

●個人情報の取り扱いについて：参加申込みに際しお預かりする個人情報は、当セミナー以外の目的で使用することはありません。