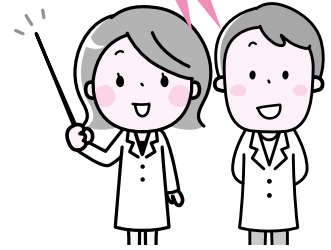




野菜をもっと食べて健康に!

こんにちは
栄養士です



野菜を食べていますか?

福岡県民は「野菜の摂取量が少ない」と言われています。今日は1日にどれくらいの野菜を食べたら良いか簡単に確認できる方法をご紹介します! 毎日どれくらいの野菜を食べているか手を使って振り返ってみてください。

大人も子どもも、野菜を1日5皿 食べましょう!



大人 子ども

手のひらサイズ

朝食 1皿

昼食 2皿

夕食 2皿



1日に必要な野菜の量は、手のひらサイズのお皿5個分です。例えば、朝に1皿、昼に2皿、夕に2皿を食べると合計5皿となります。毎日5皿食べているか振り返って、足りない人は野菜を取り入れるように意識してみましょう!

食育講演会

“美味しい”って何だろう?

～弁当の日から学ぶ食育のこと～

「先生“お弁当の日”に参加しませんか?」研究室の学生に誘われた“弁当の日”がきっかけで食育に目覚めた講師の比良松さん。現在、九州大学で「自炊塾」という人気の講義を開いています。

今や“大学が自炊を教える時代”。講義では調理技術だけでなく「だれかと食べる幸せ」や「親への感謝」など生きる中で大切なことを学びます。

比良松さんの取り組みが子どもたちや家庭にどんな影響をもたらしたのか、実践例を聞きながら、食のあり方を振り返ってみませんか?

幅広く活躍する比良松さんの貴重な講演会です。子育て・孫育てをしている人、食に関心がある人はお早めにお申し込みください。

(参加費無料・託児無料)

- 日時 11月30日(木)、10時~11時30分
- 場所 カミーリヤ2階視聴覚室
- 対象 筑紫野市民
- 定員 先着100人(託児先着30人)
- 申込方法 電話または市ホームページから



講師 比良松 道一さん

(九州大学持続可能な社会のための決断センター准教授)

- 申し込み・問い合わせ先
健康推進課(カミーリヤ内)
☎(920)8611