

# 健康的な生活は、

## まず食事から！

### ACTIVE KUMIAI



一般社団法人やまなし健康・栄養サポートセンター（小淵正子理事長）は、企業や個人として活躍している管理栄養士8名により設立された新しい連携組織である。

当法人は、山梨県民の健康的な生活に寄与するため、安全で安心な食と健康に関する環境及び文化の確立と維持を目指し、(1)高齢化対応、生活習慣病予防及び食育活動推進を目的とする料理教室、

講習会の開催又は専門家等の派遣、(2)企業、教育施設、保育施設、福祉施設、老人クラブ、子供クラブ、介護事業所、病院、クリニック及び飲食店等に対して行う健康食の提案及び事例紹介、(3)一般を対象として行う精神的又は心理的なものを含む健康に関する個別相談の実施などを中心に幅広い事業を展開している。

今回、事業の一環として、安全で安心な食と健康について広く一般市民に知ってもらう機会とするため、3月4日に開催された組合まつり2012に出展し、ヘルシーで栄養価を調整した「健康栄養バランス弁当」や産直有機農法にこだわったりんごを丸ごと1個使った「りんごのケーキ」を販売した。また、「飾り巻き寿司」の実演コーナーを設置し、「モモの花寿司」、「お雛様寿司」2種類のデモンストレーションが延べ3回行われ、行き交う人々の目を楽しませてくれた。これはまさしく日本の米食文化の象徴ともいうべきもので是非広めて欲しいものである。併せて、来場者の健康面へアピールするために血糖値測定や血圧測定、体脂肪率測定、栄養相談コーナーを設け、多くの来場者で賑わった。

また、当法人の関連団体の一つとして太陽食品株式会社も同時出展し、基礎調味料を中心にトロミ剤、やわらか食などの加工食品並びに冷凍食品・珍味などの販売も行われた。



日頃の食生活の見直しが大事です。

一般社団法人やまなし健康・

栄養サポートセンターでは、企業や教育施設だけではなく、一般からの健康・食に関する相談も受け付けている。お問い合わせは、0555-2227・2725又は070

5460・1642 小淵正子理事長まで