



NPO法人沖縄県食育協会®

# 食育イベント：特別講演&シンポジウム

## 食育でちゃ〜がんじゅ〜

かつての長寿全国一を支えた食文化を基に、沖縄県ならではの特色ある食育活動を実践し、沖縄県がふたたび健康長寿全国一になるために

日時：2019年3月24日(日) 13:00~15:30

会場：国立劇場おきなわ ※那覇空港より車で約20分

参加費：日本食育協会食育指導士 900円  
一般 1000円

多数のご参加をお待ちしております

### 特別講演

「実証食育」で“健寿沖縄”の復活を！—世界研究から拓かれる未来  
京都大学名誉教授 家森 幸男



人生100歳時代を迎えようとしている今、WHOの協力で世界の60地域以上を30年かけて調査し、世界的規模で食と健康との関係を調べた結果を基に生涯食育の重要性について解説。

和食に多い大豆や魚介類を摂取する地域では生活習慣病のリスクが少なく、適塩で伝統食を上手に食べれば健康寿命の延伸も自分で可能である事など。

### シンポジウム：「沖縄の食と栄養」

#### 基調講演

「食育に活かすおばあの知恵こそ島人ぬ宝」

琉球大学名誉教授 平良 一彦

#### ディスカッション

#### コメンテーター

沖縄大学副学長 山代 寛

沖縄県栄養士会理事 宮國 由紀江