

勅使川原さん「食農」提案

J Aフォーラム 健康な食事法講演



肩こりに効果があるストレッチを伝授する勅使川原郁恵さん＝大垣市小野、市情報工房

J A食農フォーラム2でフードアナリスト・野015 (J A岐阜中央会 菜ソムリエの勅使川原郁恵さん、岐阜新聞・ぎふチ恵さんが「旬で新鮮な季ヤンなど後援」は16日、節の食べ物を食べよう」大垣市小野の市情報工房と題して講演した。で開かれ、岐阜市出身の フォーラムは、消費者元スピードスケート・シに食と農業への理解を促ヨートトラック五輪選手し、県産農畜産物の消費

拡大につなげようと毎年開催され、今回で10回目。

講演会には約300人が来場。勅使川原さんは「オリンピックのマークの色を思い出して食卓に並べると良い」と、赤いトマトや緑のホウレンソウなどの野菜や果物をバランス良く食事に取り入れるように提案。来場者と一緒にストレッチをしたり、正しいウォーキング姿勢の手本を見せたりして「運動で基礎代謝をアップして太りにくい体をつくって」と呼び掛けた。

フォーラムは17日午後1時から、可児市下恵土の市文化創造センターでも開かれる。(土屋健一)