

参加者が健康づくりのための食生活を考えた講演会
＝羽島郡笠松町田代、松波総合病院



食生活改善で健康に

松波総合病院 栄養士らが講演

健康と食生活をテーマにした、NPO法人波総合病院で開かれ、国際循環型社会システム総合研究所(名古屋)の講演会が26日、同法人は、県内外の

「医・食・農」の専門家で組織し、地場産品の開発や食育促進などに取り組んでいる。同法人顧問で栄養士の五十嵐桂葉さんが講師を務め、約50人が参加した。

五十嵐さんは、過度の偏食や間食が肥満や糖尿病などの原因になることを紹介し「多過ぎず少な過ぎず、体にちようど良い具合に食事を取ることが大切」と話した。

参加者は熱心にメモ

を取り、栄養バランスを考えた食生活の重要性を考えた。

(山田俊介)