

### 第3回 育友会教養講座

去る12月24日に第3回 育友会教養講座を実施しました。講師に岡田 澗（おかだ みお）さん（西濃保健所）をお招きして、「おいしく食べて健康づくり」をメインテーマに「食事の目的」、「ぎふの健康・栄養状況から食べることにについて考える」などクイズを交えて理解を深めました。

また、県民栄養調査結果に基づいた歩数・血圧などの身体状況や食塩摂取量・野菜の摂取量などのデータも示され、日頃の生活で注意しなければならないポイントもわかってきました。

最後に野菜たっぷりメニューのレシピのいくつかを紹介いただき、参加した皆さんにも参考にさせていただけたと思います。

