



フォーラム21総会記念講演会 「食卓の中心に野菜・果物」

～食べ方を知ってあなたも健康長寿日本～

日 時 平成25年6月7日（金）

14:00～16:00（受付13:30～）

講 師 遠山 由美 先生（シニア野菜ソムリエ）

家族そろって健康生活をおくれるようバランスの良い食事を取ることや健康の維持・増進のため地場野菜を摂ること、カロリー収支（摂取カロリー＝消費カロリー）だけでなく正しい時間に、正しい量（カロリー）を摂るという生活リズムにあった生活が必要（時間栄養学）ということをお伝えします。でも、決して栄養学の話や野菜や果物さえ食べればよいというのではなく、健康生活にはおおらかに基本を守ることが大切…ということをお柱に、和の食事を中心にバランス良く、しっかり食べるということについてお話をします。肩のこらない明るく楽しい、聞くことであなたが得になる時間を過ごしてください。今日から野菜をもっと好きになる野菜の物語もお話します。

会 場 静岡県総合社会福祉会館（シズウエル）7階 703 会議室
静岡市葵区駿府町 1-70

対 象 健康づくりに関心のある方 どなたでも（参加費無料）

申込締切日 平成25年6月3日（月）
あらかじめ申し込みが必要です



申込先・問合せ先 しずおか健康いきいきフォーラム 21
TEL 054-253-5570
FAX 054-253-4222

主 催 しずおか健康いきいきフォーラム 21
共 催 静岡県、静岡県健康づくり食生活推進協議会、静岡県栄養士会

6月7日 「フォーラム 21 総会 記念講演会」 参加申込書

「食卓の中心に野菜・果物」～食べ方を知ってあなたも健康長寿日本一～

参加申込先

F A X 054-253-4222

M a i l ikiiki21@sukoyaka.or.jp

問い合わせ先

しずおか健康いきいきフォーラム 21

住所: 静岡市葵区駿府町 1-70 ☎054-253-5570

講師紹介 遠山 由美 先生 (シニア野菜ソムリエ)



東京都生まれ。日本初のシニア野菜ソムリエ (クッカーリー、健康デザインと日本で唯一の2種類のシニアソムリエ 取得者)、独立行政法人 国立健康・栄養研究所認定 栄養情報担当者 (=NR)、農業、野菜・果物、調理、栄養、美と健康、食文化、食生活、食育の分野で活動中。

ラジオ、テレビ、新聞でも活躍中。

- ・SBS ラジオ 「GOGO ワイド らぶらじ」、『情報五つ星、火曜日 キッチン奉行！ 遠山のゆみさん』
- ・SBS テレビ 「Sole いいね!」、水曜日「ずぼらクッキング」
- ・静岡新聞 「遠山由美のおいしい静岡」

参加者氏名	
(フリガナ)	
郵便番号	
住 所	
電話番号	
所 属 (関係機関のみ)	
役職・職種 (関係機関のみ)	



静岡県総合社会福祉会館 (シズウエル) 7階 703会議室

駐車場はありません。公共交通機関が最寄りの有料駐車場をご利用ください。

徒歩

JR 静岡駅から 15~20 分 (直線 1.2km)

静岡鉄道新静岡駅から 7~10 分 (0.8km)

バス(静岡駅から)

5 番乗場 こども病院・唐瀬線・上足洗線

6 番乗場 水梨東高線・竜山線・東部団地線・北海道線

5・6 番とも 市民文化会館入口で 降車