



厚生労働省は「健康日本21」の中で、生活習慣病を予防し健康で良好な食生活の実現のために、1日に必要な野菜の摂取量は350gと示しています。

一方、令和4年度の本市特定健診の結果は、平成30年度に比べてメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が3.3%、高血圧の方の割合が2.6%増加しており、課題となっています。

今回の講演会は上記課題を踏まえ、宗像産野菜の魅力やおいしさ、食べ方を楽しく伝え、野菜を適切に取り入れたバランスの良い食生活の実践につながることで、宗像産野菜をはじめとした地産地消を推進することを目指しておこないます。

講師は約7万人の野菜ソムリエの頂点を決める「野菜ソムリエアワード」にて、個人・団体それぞれで金賞を受賞した野菜ソムリエプロ なかしま ゆみ氏です。

参加は食育の観点から小中学生から申し込みできます。講演会終了後、JA むなかた青壮年部の宗像産野菜即売会を実施します。

日時 2月17日(土) 10:00~11:30

場所 メイトム宗像 多目的ホール

対象者 宗像市民(定員 150人)

内容 食育講演会

宗像産の野菜の魅力やおいしさ、子どもから高齢者までそれぞれの世代にあった食べ方などを楽しく伝えます。

その他 講演会終了後、JA 青壮年部の宗像産野菜即売会を実施



【講師:なかしま ゆみ氏】

「笑いと食で感性豊かな心を育みます」をキーワードに県内を中心に活躍中。

・野菜ソムリエプロ

・第6回野菜ソムリエアワード 野菜ソムリエ部門(個人)金賞受賞

・第8回野菜ソムリエアワード 野菜ソムリエコミュニティ部門(団体)金賞受賞

・県内唯一のキッズ野菜ソムリエ認定講師

・食育マイスター 他保有資格多数



【JA むなかた青壮年部】

講演会終了後、青壮年部の農家が生産した大根やブロッコリーなどの旬の野菜を販売。

※ご取材いただける場合は、2月16日(金)までに下記担当にご連絡ください。

【問い合わせ先】

宗像市 健康課 担当:荒牧 TEL:0940-36-1187