

第40回

食育トライで広げよう～食を楽しむ、食を学ぶ、食でつなぐ～

参加無料

申込不要

# 食育のつどい

2025年9月11日 木

11:00-15:00

くすのきプラザ（若江岩田駅前市民プラザ）  
東大阪市岩田町4-3-22-500 希来里施設棟5階

第1部 11:00～13:30

試食あり！

※なくなり次第終了

## ■ 食育メイトによる展示

食に関する5つのコーナーがあり、すべて試食があります。見て・食べて楽しく学びましょう！  
詳しくは裏面をご覧ください。

## ■ 血管年齢測定 & 握力測定 スギ薬局

血管の弾力性から血管年齢を測定します。  
握力は全身の筋肉量を反映しています。ぜひチェックしにきてください！

食育メイト（食生活改善推進員）とは、  
保健所主催の食を通じた健康づくりが学べる講座を修了し、ボランティア活動を希望した市民による団体です。現在、約50名の仲間が「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域の健康づくりや食育を推進しています。

食や食育メイトに興味のある方は  
「いま知りたい！食を学ぶ講座」にご参加ください。申込はこちらから▶



＼遊びに来てな～♪／



第2部 13:50～15:00（受付は13:30～）

## 講演「お腹から元気に！今日から始める腸活習慣」

講師：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 医薬基盤研究所 副所長  
ヘルス・メディカル微生物研究センター センター長（兼） 國澤 純 氏

日々の食事と腸の関係、そして腸内環境を整えるための食事について、  
お話しいたします。毎日の暮らしにすぐに取り入れられるヒントがきっと見つかります！ぜひ、ご参加ください。

定員100名  
（当日先着順）



## 内容（食育メイトによる展示・試食）

### ①「カラダにやさしい ココロもよろこぶ簡単おやつ」

長芋とトマトがおやつに大変身！

### ②「食品ロスをなくしておいしく食べきろう」

いつもは捨ててしまう芯を使ったキャベツスープと皮まで使ったスイートポテトを紹介！

### ③「災害時のクッキング ～“いつか”ではなく“いま”に備えて～」

災害時でも簡単！フライパン一つで水なしトマトパスタ！

### ④「一日一杯の野菜たっぷり味噌汁が健康の切り札に！」

常識をくつがえす“あっ”と驚く味噌汁の試食

### ⑤「ゆとりご飯のお手伝い～キッチンの作り置きおかず～」

手抜きなのに栄養満点！簡単おかず！



## 会場レイアウト

### 第1部 11：00～13：30

①カラダにやさしい ココロも喜ぶ簡単おやつ

②食品ロスをなくしておいしく食べきろう

測定：血管年齢測定・握力測定

③災害時のクッキング ～“いつか”ではなく“いま”に備えて～

④一日一杯の野菜たっぷり味噌汁が健康の切り札に！

⑤ゆとりご飯のお手伝い～キッチンの作り置きおかず～



### 第2部 13：50～15：00（受付13：30～）

講演「お腹から元気に！ 今日から始める腸活習慣」

定員：100名（当日先着順）