



青森の食と健康について考えた食育サミット

# 食と健康の大切さを訴え

## 弘大・東北女子大 市民公開シンポ 弘前でサミット

食育サミット研究会（会長・加藤秀夫東北女子大学教授）と日本栄養・食糧学会東北支部が主催する第6回食育サミットが14日、弘前市の市民文化交流館ホール（ヒロロ4階）で開かれ、「あおもりの食と健康かどう？」

をテーマに、短命県返上が課題である本県の食と健康について参加者が意見を交わした。今回は弘前大学と東北女子大学が連携して市民公開シンポジウムを開催。両大の学生や健康づくりに取り組む市民ら7人がそれぞれ

の立場から食と健康について意見を述べた。弘前市食生活改善推進委員の斎藤明子さんは「減塩で重要な第一はだし」と述べ、みそ汁などに使うだしの取り方を紹介。東北女子大の前田朝美講師は「おにぎり1個だけを

食べるより、おかずと一緒に食べた方が血糖値上昇を抑えられる」と説明し、バランスの良い食事の大切さを説いた。弘大医学部学生の前田朝美さんは「定期的な健康診断受診や食生活、運動習慣を意識した予防医学の

実践に取り組むことが大事」と訴えた。

弘前市の虹のマーケット「ハマタ惣菜店」の浜

田理美さんは「昔はかなり濃い味付けだったが、今はそういう時代ではない」と減塩への取り組みを紹介。「住環境が変わり、家で魚を焼かなくなっているが、そういう環境にめ

げずに子どもたちに魚を焼いて食べさせてほしい」と食育の大切さを訴えた。

（石岡由美子）