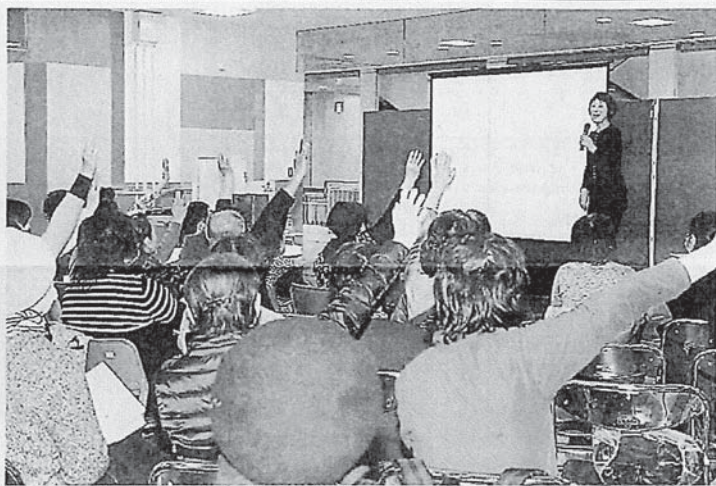


食生活楽しく学ぶ

弘前で「健康道場」 浜内千波さん講演

弘前市のヒロロで9日、弘前大学などによる健康づくりイベント「Dr. 中路の健康道場」が開かれた。料理研究家の浜内千波さん



塩分と食物繊維をテーマに、クイズを交えて講演した浜内さん(右奥)

による講演や、弘大の大型健康プロジェクト「COI」に参画する大手企業の出展ブースなどを通じ、訪れた約300人が健康について楽しく学んだ。

浜内さんは、塩分と食物繊維をテーマに、クイズも交えながら講演。「油分が

多いと塩味を感じなくなるので、油も控えめに」「わが家は(食物繊維が豊富な)大麦をサラダに使う。ハンバーグに入れてもいい」などとアドバイスした。

企業ブースは、指先の血流測定による「冷え」のチェックや、「歯ブラシ釣り」などがにぎわっていた。

イベントは冬場の運動不足解消やにぎわい創出を目指し、弘大やベネッセコーポレーション、弘前市のソフトウェア会社ウェバランズ、ヒロロが実証的に開催。昨年11月からヒロロ内にウォーキングコースを設け、8週間の健康づくりプログラムを実施した。同日は、プログラムの「修了式」として参加者が表彰された。

弘大医学研究科の中路重之特任教授は「多くの人が集まり、楽しむ姿に手応えを感じている。引き続き、健康にあまり関心がない若年層や男性へのアプローチを考えていく」と語った。

ヒロロのウォーキングスタンプラリーは今後も継続されるといふ。

(太田佳希)