

家 族

平成4年度

第14回 健康まつり

講 演 会

きんさん、ぎんさんに負けるな!

13:00~15:00

元気で長生き百歳食

~100歳まで生きる健康法~

講師 食文化史研究家

永山 久夫氏



★講師プロフィール★

徳川歴代将軍、小野小町などの人物が生きていた時代の食事の再現を得意とし世界一長寿民族となった日本食についての研究を進めている。また、加工食品に警鐘を鳴らし、女性のための美容食、入試突破のための受験食、老人のための健康食など脳を活性化させる食物についても深く研究し、マスコミでも幅広い活躍をしている。

著書 「和食革命」「たべもの古代史」「なっとうの神秘」他多数

おいしいものコーナー

きのこごはん

手作りヨーグルト

巣ごもりたまご

蒸しパン

ポップコーン

ひじき入りお好み焼

12:00~13:00



と き 10月17日(土)

12:00~

と ころ 文化会館(YLO)

その他

○健康クイズ(15:00~15:30)
講演会終了後

○展 示

○コンピューターによる栄養診断

主 催 都 留 市
都留市健康づくり推進協議会

後 援 都留市国保運営協議会 都留市自治会連合会
都 留 医 師 会 都留市老人クラブ連合会
都 留 歯 科 医 師 会 都留市米消費拡大推進協議会
都 留 薬 業 会 大月保健所健康づくり保健事業協議会
都留市愛育連合会 都留市栄養改善推進委員会
大月地区特用林産協会