

# 『福井のごはんを食べて強くなろう!』運動企画

## “ごはんの力”普及推進研修会

“ご飯食”の効果を広く普及していくことを目的に、スポーツ医学、栄養学の専門的視点から“ごはんの力”を学ぶ研修会です。食育指導者、スポーツ指導者、スポーツに励む子供をもつ保護者、米の生産・流通関係の方、興味がある方、ぜひご参加ください!

日時 平成28年8月12日(金) 13:00~16:30

(受付12:30~13:00)

場所 福井県立大学 交流センター 講堂(永平寺町松岡兼定島4-1-1)

### 内容および日程

13:00 開会(受付12:30~)

13:10~14:40 講演

「糖質はなぜ必要?ご飯食と身体機能の関係について」

講師 学術博士 森谷 敏夫 氏

14:40~14:50 休憩

14:50~16:20 講演「ご飯食の進め方、その実践方法について」

講師 管理栄養士 柏原 ゆきよ 氏

16:30 閉会

※講演時間内に質疑応答時間を含みます。



### 講師 プロフィール



#### ◆学術博士 森谷 敏夫 氏

(京都大学名誉教授、京都産業大学・中京大学客員教授、(株)運動医科学研究所々長)

1980年南カルフォルニア大学大学院博士課程修了(スポーツ医学)、テキサス大学、テキサス農工大学大学院助教授、京都大学教養部助教授を経て、1992年京都大学大学院人間・環境学研究科助教授、2000年から同科教授

【主な著書】「人は必ず太るしかし必ずやせられる」講談社 他多数

【TV出演】「ためしてガッテン」「生活ホットモーニング」「土曜フォーラム」「おしゃれ工房」



#### ◆管理栄養士 柏原 ゆきよ 氏

(一般社団法人日本健康食育協会 代表理事、一般社団法人食アスリート協会 副代表理事) 4万人以上の食サポートの経験から、日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米(雑穀米)を軸に「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立

2005年から認定資格講座「健康食育マスター講座」を主宰し、食育分野の人材育成に注力 定食チェーン大戸屋の食育プロジェクトのリーダーとして国内外で推進している

【主な著書】「お腹からやせる食べかた」講談社 新刊「10日間で人生が変わる食べ方」

主催：福井県農林水産部食料産業振興課 (TEL：0776-20-0417)