米食文化は健康と繋がる？

日本は米食文化圏に入り、米を主食としてきた民族とされています。そのため、日本人には米食を基盤とする食事が一番合っている、という見解があります。

一方、糖尿病など生活習慣病予防の観点から、米飯を極力摂らないのが良い、とする説があります。

改めて、いろいろな視点から米食と健康との関連をみていきましょう。

講師と受講者の双方向で講座を展開します

■日時：8月～12月の第1・第3土曜（10:40～12:10）計10回

■場所：サテライトキャンパスひろしま（広島市中区大手町1-5-3）

		テーマ	話題提供
(1)	8/ 5(土)	米を削り飯を切るよもやま話	山下　洵子
(2)	8/19(土)	米作りの傍らで子供は遊んだ	徳正　宏一
(3)	9/ 2(土)	米作りの喜び	馬場　禎子
(4)	9/16(土)	米・飯につながる日本語	田中　宏之
(5)	10/ 7(土)	郷土料理「わに」の刺身	森元　和行
(6)	10/21(土)	昔の田んぼは「自然がいっぱい」？！	中村　哲
(7)	11/ 4(土)	飯と健康	三浦　典昭
(8)	11/18(土)	米と油	福原　幸一
(9)	12/ 2(土)	眠った田畑の起こし方 キクイモ栽培の可能性	山口　光明
(10)	12/16(土)	旧暦(太陽太陰暦)から見る米の栽培	松村　賢治

■ 参加費：各講座　1,000円、子供・学生 500円

■ 主催：広島文化学園米食文化研究会

■ 問合せ・申込み：メール info@nsi-dougen.net / 電話 山下（090-7689-5304）

平成29年度安佐南区助成「区の魅力と活力向上推進事業」

食でつながる健康な地域づくり：市民が開く健康講座