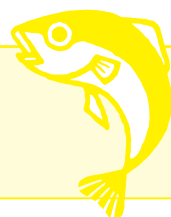


スピンオフ企画

和食文化バトンカレッジ

期間：2020年11月1日～11月30日



売店には小倉ヒラクさん監修の 発酵食品コーナーも！



農林生協総合売店では、期間限定で発酵食品コーナーを設置。自生する山茶を使った乳酸発酵茶「徳島 有機阿波晩茶」や、八丁味噌のkokがたまらない「玄米入り味噌せんべい」、ヴィーガンチョコレートの「PAN」などが登場。

「スマート和食」ランチが
食堂「咲くら」に
週替わりで登場！

11月は和ごはん月間として、花王監修の「スマート和食」ランチ弁当が農水省の食堂で販売されました。イベント開催時の献立は、ハッシュドビーフ、竹輪ときゅうりの梅肉和え、いんげんと切り干し大根のサラダ、十五穀米。しっかり食べても太りにくい充実の内容に。



三省堂書店でも 発酵関連本コーナーを設置

省内の書店のPOPUP コーナーには、「発酵本特集」として、今回のイベントに登壇した人の著書や人気の本など、発酵に注目した書籍が並びました。



<開催概要>

和食文化バトンカレッジ 2020 IN 農林水産省

2020年11月24日(火) 11:30～13:00 / 18:30～20:00

Let's! 和ごはんプロジェクトとは……?



「Let's! 和ごはんプロジェクト」は、忙しい子育て世代に向け、子どもが身近・手軽に「和ごはん」(*)を食べられる機会を増やし、和食文化の保護・継承を目指して、官民協働でさまざまな取り組みを行っているプロジェクトです。

*「和ごはん」とは、日本の家庭で食べられてきた食事であって、ご飯、汁物、おかずなどの組み合わせで構成されるものや、出汁や醤油、味噌など日本古来の調味料が使用されているもの。



動画ダイジェストはこちらから



エクササイズも取り入れて



ヨガインストラクターの千秋さんを講師に迎え登壇者と一緒に、全員でデスクに座ったままできる代謝アップエクササイズに挑戦しました！

TALK. 4

健康美講座

Point

- ・和食の知恵を取り入れた食事とは？
- ・いまどきの食事情
- ・代謝UPにつなげるエクササイズとは？



「2万人を調べた結果、しっかりと食べながら内臓脂肪が少ない人の食事は、日本型食生活の良いところを備えていることがわかりました」と花王の上原智美さんが語ったのは、長年の研究から見出した食事法「スマート和食」について。同社では社員食堂



「健康と美しさの秘訣 太りにくい食事の質が健康と美しさの秘訣」

「2万人を調べた結果、しっかりと食べながら内臓脂肪が少ない人の食事は、日本型食生活の良いところを備えていることがわかりました」と花王の上原智美さんが語ったのは、長年の研究から見出した食事法「スマート和食」について。同社では社員食堂

生産性向上のカギは 健康にあり！



動画はこちらから



上原智美 | 花王株式会社入社後、ヘルスケアに役立つ調味料や加工食品の商品開発を担当。その後、健康ソリューション事業に携わり、「スマート和食」のコンテンツやツール開発、健康な食事環境づくりを支援するサービス提供を行う。

小島美和子 | 女子栄養大学卒業後、1997年有限会社クオリティライフサービス設立。管理栄養士、健康運動指導士など多くの資格を持つ。企業や健康保険組合で働く人の食生活改善指導プログラム、各種コンテンツの企画開発を行う。

千秋 | スイミングインストラクター・フィットネスインストラクター・スポーツ家庭教師・ツアーバックダンサー・プロレスラー・タレントとして活動。現在は株式会社ティップネスに在籍し、首都圏の企業やジムにてヨガインストラクターとして活動中。

額奈緒子 | スターツ出版入社後、『オズモール』編集部、マーケティング部などを経て、2017年よりオズモール編集長に就任し、会員グループ(CRM)部長を兼任。1児の母。健康・美容のため、日頃より大豆製品の摂取を意識。

