



しあわせ信州

長野県（長野地域振興局・長野保健福祉事務所）  
プレスリリース令和3年（2021年）1月13日

## 「健康づくり・食育フォーラム」を開催します！

長野県では、Action（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）の3つを基本とした、健康づくり県民運動の「信州 ACE プロジェクト」を展開しています。

また、長野地域では、「ながの果物語り」をキャッチフレーズに、地域のおいしい果物を活かした地域活性化を進めています。

長野地域の特色を生かした「健康づくり」と「食育活動」を実践するため、フォーラムを開催します。

**1 日 時** 令和3年 **2月17日（水）** **10時30分～12時30分**

**2 開催方法** オンライン開催

**3 対象者** 長野地域の若者（高校生、大学生、短大生、専門学生～概ね20代）

**4 主催・後援** 長野保健福祉事務所・長野地域食育推進連絡会 構成団体

### 5 内 容

○ 講演「若者に知ってほしい野菜と果物のはなし」（90分程度）

講師 野菜ソムリエ上級プロ NAHO 氏

- ① 知っ得！野菜と果物の豆知識
- ② 納 得！野菜と果物を健康に食べる
- ③ 得ダネ！食べたくなる工夫とレシピ

○ 食べ方提案「これならできる簡単ごはん」（30分程度）

### 6 そ の 他

- ・参加費は無料です。
- ・お申し込みは1月末までに長野保健福祉事務所健康づくり支援課まで。
- ・視聴方法の詳細は後日、申込者へ連絡します。



★事業等の詳細については別紙チラシをご参照ください。★



長野地域振興局企画振興課  
(課長) 西川 裕 (担当) 柳澤 かおり  
電 話 026-234-9501  
ファクシミリ 026-234-9504  
E-mail nagachi-kikaku@pref.nagano.lg.jp

長野保健福祉事務所健康づくり支援課  
(課長) 小林 秀子 (担当) 市川 舞  
電 話 026-225-9045 (直通)  
FAX 026-223-7669  
E-mail nagaho-kenko@pref.naganol.g.jp