

「日本をお米で元気！にするプロジェクト」がスタートしました。

近年の研究で日本人の健康長寿に米食を基本とした日常的な和食が大きな役割をはたしていることが明らかになるなど、「ごはん食」を中心とした日常的な和食の価値が世界的から注目されています。

また、日本の水田稲作は土壌劣化を起こしにくいサステナブルな農法としてSDGs的価値、持続可能性があらためて評価されています。食料安全保障の観点からも、「ごはん食」を守ることが不可欠です。しかし、一方で、米の消費の減少傾向には歯止めがかかっていません。行き過ぎた糖質制限ブームなどにより、米を忌避する傾向さえ生まれています。

わたしたちは、本プロジェクトを通じて、「ごはん食」が持っている健康価値、サステナビリティなど多面的な価値を世界に向けて発信し、同時に日本人の健康を「ごはん食」を通じて推進し、稲作を基盤とした地域の活性化・保全活動を展開していきます。そのスタートとなる、本シンポジウムにぜひご参加ください。

日 時：2024年7月7日（日） 13:00～16:30（開場：12:30）

会 場：日比谷図書文化館（大ホール）zoom ウェビナーオンライン同時配信

定 員：180名（会場出席：定員になり次第締め切り） オンライン参加（500名）

主 催：一般社団法人 日本健康食育協会

公益財団法人 日本ヘルスケア協会・プラネタリーヘルス・イニシアティブ

（PHI）

後 援：（一社）次世代FVC研究所 他

参加費：会場参加 3,300円（資料・お土産代含む）オンライン参加 2,200円（税込み）

*会場参加の方には、お土産（協賛社からのサンプル品提供）があります。

*参加登録いただいた方には、後日アーカイブ配信もいたします。

プログラム：

テーマ：ごはん食が守るあなたのカラダ、地球のミライ

～知らないと損する糖質との付き合い方～

①基調講演：体脂肪を増やし筋肉落とす糖質オフのリスク！

～ダイエットと血糖コントロールの危険な関係～

講師：京都大学名誉教授 森谷敏夫先生



1980年、南カリフォルニア大学大学院博士課程修了。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、米国モンタナ大学生命科学部客員教授等を経て1992年、京都大学大学院人間・環境学研究科助教授、2000年から同科教授に。現在は京都大学名誉教授。専門は応用生理学とスポーツ医学。生活習慣病における運動の重要性を説き、有酸素運動を推奨している。

EMS(骨格筋電気刺激)における世界的権威であり、SIXPAD 共同開発者。一般社団法人日本健康食育協会 理事。

②特別講演：ごはんを食べずに太る人、山盛りごはん痩せる人

～食べ方でこんなに変わる心と身体～

講師：日本健康食育協会代表理事 柏原ゆきよ



一般社団法人食アスリート協会副代表理事。管理栄養士。公益財団法人日本ヘルスケア協会 お米で健康推進部会 部会長

大学卒業後、食品流通と製造、医療や介護、美容やスポーツ、教育などの現場を経験し、サプリメントメーカーなどの役員を経て、2007年に起業。女優やモデル、経営者、アスリートなど幅広い分野で食生活のアドバイスを実施。5万人以上のサポート経験から「健康食育」の理論を構築し、指導者として「健康食育シニアマスター」の育成に力を注いでいる。

③お米で日本を元気！にするプロジェクト活動報告

進行中のプロジェクトの成果、今後の活動計画等について報告します