

八尾市市民活動支援ネットワークセンター「つどい」 (ブログ)

大阪府八尾市の魅力ある市民活動情報をブログ形式で発信しています！

ぜひぜひご覧下さい(^_^)/

お知らせ

-  髪は頭皮のこと 発毛のプロが回答！
-  みんなが見ているブログをランキングで確認
-  無料で安心、写真も便利なgooブログ♪
-  !! 抽選で2,000pt！13周年投稿キャンペーン
-  ブログによる人気映画レビューまとめ

プロフィール

市民が医療を考える会セミナー part2 取材 (12/1)

2012-12-02 21:34:43 | [市民活動情報 \(行事案内等\)](#)

まいどです！
センター「つどい」の新福です🍀

今回は、八尾市市民活動支援基金事業として開催された「市民が医療を考える会」のセミナーに参加しました。
テーマは「医食同源 楽しく食べて今日も元気に！」です。

どんなお話だったかは簡単ですが、下記にまとめてみます。



読者になる

都道府県

大阪府

自己紹介

八尾市市民活動支援ネットワークセンター「つどい」は、大阪府八尾市内で市民活動（NPO）に携わっておられる方&これから携わりたい方を支援するためのセンターです。

(yao-tsudo.ecnet.jp)

ログイン

 [編集画面にログイン](#)

[ブログの新規登録](#)

goo おすすめ

今週のgoodなブログ！

- 1 [2017 越後妻有 雪花火](#)
- 2 [国立新美術館で、『草間彌生 わが永遠の魂』を見ました。](#)
- 3 [ジャガイモと真鯛のサラダ 紅芯大根のラビゴットソース風](#)
- 4 [ゴジラバス@新宿](#)
- 5 [メジロと桜](#)



講師の芳本由美子さんのお話はわかりやすかったです。

- ・日本人の健康寿命は、男性70才、女性73才。
※健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。
- ・健康な体をつくるのは、食事が基本。薬とおなじぐらいの効果が食事にはあります。
- ・栄養は、大きく3つあります。
赤の仲間：たんぱく質。ホルモンや酵素もたんぱく質でできている。
黄色の仲間：炭水化物。エネルギーになり、体や頭を元気にする力。
緑の仲間：ビタミン・ミネラルで体を整える。ポリフェノールもあり、病気に勝つ力をもっている。
- ・日本人の小腸は長く、ご飯が消化・吸収しにくいいため、長くなった。
そのため、洋食は🍴消化・吸収がしやすいため、日本人はメタボになりやすい。



最新記事一覧

公式Facebook

公式Twitter

暮らしのアイデア集

スタバ店舗にない？リユースブルカップが便利！

密かにブーム？100均でイースタ！

パンに塗る「雪印コーヒーソート」って？

ブログの新規作成

カレンダー

2017年3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

前月

次月

最新記事

ボランティア活動情報、ボランティア・NPO等への支援情報について

「さようなら涙の最終公演」

映画「さとにきたらええやん」上映会

実際に腸が長いことをわかりやすく物をつくって見せていただきました。

・肝臓は、赤・黄色・緑の中間を合成し、心臓で血液をまわし栄養を送り込む。

会場はたくさんの参加者が来られ、大変有意義なお話でした。

医者いらず・介護いらずの健康な生活を送ればと本当に思いますね

その他には、「あ・い・う・べ体操」などで簡単な体操などを行いました。

ジャンル： [ウェブログ](#)

コメント

0

ツイート

G+

いいね！ 0

シェア

« [ご案内:「みんなで！クリスマス... | トップ | トッカビNPO法人化 10周年の...](#) »

このブログの人気記事

[亀井小学校区 校区集会所！](#)

[おいしい防災塾説明会&お菓子ポシェットづくり](#)

["さようなら涙の最終公演"](#)

[第六回河内木綿まつり（9/20～9/21開催！）](#)

[thanks to child -こども教室-](#)

[【みんなの学校】上映会 at 八尾市生涯学習センタ...](#)

[ご案内：「河内木綿まつり」](#)

[久宝寺こうえんマルシェ](#)

[達人が伝達！主婦のためのお金が貯まる省エネ家計術](#)

[めぐる祭り](#)