



# 県産野菜たっぷりの「沖縄型食事」で健康長寿復活を目指そう！

琉球大学の研究プロジェクト(チャンプルースタディ®/代表研究者:等々力英美准教授)で開発された基本レシピをもとに、野菜を中心とした沖縄型食事の考え方を学ぶ機会を提供することで、県民の県産野菜等の消費拡大を促進し、健康長寿復活を目指した取り組みについて一緒に考えていきます。

2/27  
(土)

参加無料  
定員30名

会場 宮古島市中央公民館 (宮古島市平良字下里 315)  
創作室・料理講習室 (1階)

時間 14:00~16:00 受付 13:30~

定員 30人



- ・野菜たっぷり、減塩の健康料理の試食をご用意しております
- ・「県産野菜健康レシピコンテスト」入賞作品の健康レシピブックを配布します

## 【プログラム】

1. 基調講演Ⅰ 科学的データに基づく「沖縄型食事」の有効性とその実証  
等々力 英美 氏 (琉球大学大学院医学研究科衛生学・公衆衛生学准教授)
2. 基調講演Ⅱ 県産野菜を取り入れたチャンプルースタディ食の活用  
西大 八重子 氏 (管理栄養士/フィニッシングスクール西大学院 学院長)
3. 県産野菜消費拡大による健康長寿地域づくり事業 事業報告  
株式会社沖縄 TLO
4. 調理実演  
野菜本来の味を引き出し、美味しく食べるポイント等をご紹介します
5. 試食  
野菜たっぷり、減塩でも美味しい料理を味わうことができます

## 【講師紹介】



等々力 英美 (とどりき ひでみ) 氏  
琉球大学大学院医学研究科衛生学・公衆衛生学准教授/薬学博士

沖縄県産緑黄色野菜を主体とした伝統的食事パターンの特徴に着目して、その効果を無作為割付試験によって確かめる介入研究「チャンプルースタディ」の代表研究者。現在は「チャンプルースタディ」の食レシピを活用し、ソーシャルマーケティングの手法を用いたポピュレーションアプローチによる食行動変容のための研究に取り組んでいる。



西大 八重子 (にしおお やえこ) 氏  
管理栄養士/フィニッシングスクール西大学院 学院長

島野菜の有用性とその活用法を説いて島野菜ブームの先鞭をつけ、県内外に島野菜をはじめ沖縄の個性的な食素材を活用した沖縄料理の紹介に力を尽くしている。「チャンプルースタディ®」の研究成果を取り入れたレシピ開発や料理講習会のレシピ監修なども行っている。

お申込はこちらまで ⇒ FAX: 098-993-7677

県産野菜たっぷりの「沖縄型食事」で  
健康長寿復活を目指そう！



セミナー参加申込用紙

ふりがな	
①参加者氏名	
②住所	〒
③電話番号	
④FAX 番号	
⑤連絡先 (E-mail アドレス)	@
⑦参加希望日 (参加を希望する日に☑ を入れてください)	<input type="checkbox"/> 2月27日(土) 宮古島市中央公民館 <input type="checkbox"/> 2月28日(日) 石垣市健康福祉センター <input type="checkbox"/> 3月9日(水) 沖縄県総合福祉センター

【お問合せ】 チャンプルースタディ®ソーシャルマーケティング推進チーム (株)沖縄 TLO 内)  
住所: 西原町字千原 1 番地 琉球大学産学官連携推進機構 3 階  
TEL: 098-895-1701 / FAX: 098-993-7677 / e-mail: champ@okinawa-tlo.com