



報告書



健康寿命を伸ばしましょう

ヘルシーエイジングフェスタ2010

体を創る毎日の暮らし 特集“骨の秘密”

NPO法人 元気な120才を創る会

開催概要



- n **名称** ヘルシーエイジングフェスタ2010
体を創る毎日の暮らし 特集“骨の秘密”
- n **会期** 2010年 10月10日(日)、11日(月・祝)
- n **開催時間** 10:00～16:30
- n **会場** 秋葉原UDXマルチスペース
東京都千代田区外神田4-14-1 秋葉原UDX4F
TEL. 03-5297-8305 (会場問い合わせ窓口)
<http://www.foodtheater.jp/new/>
- n **入場料** 1,200円
- n **来場者数** 約600人
- n **展示規模** 22小間
- n **主催** NPO法人 元気な120才を創る会 ヘルシーエイジングフェスタ実行委員会
- n **後援(予定)** 農林水産省、FOOD ACTION NIPPON、厚生労働省、
社団法人長寿社会文化協会 ほか

今回で5回目を迎えるヘルシーエイジングフェスタ。

今年は、新たな試みとして、健康な身体を育むための基本となる“骨”に焦点を当てます。

“歩けなくなる”に直結する骨粗鬆症への不安は、中高年者、とりわけ女性にとって高い関心事であり、

また、食生活の乱れが指摘される若年齢層や子供の食生活を管理するご両親にも大切な要素です

多くの方々に、骨粗鬆症を身近な問題として捉え、様々な予防医学や対処策の情報を“食と運動”の両面から、楽しく、わかりやすく、紹介する。

同時に、食の基本となる生産者と直接コミュニケーションを取れる機会を提供し、“豊かな食生活”の発見の場の提供

NPO法人元気な120才を創る会は、健康寿命を延ばすことを提唱し、体のしくみを知り、健康な身体を育むための基本となる“骨”づくりを提唱してまいります。

近年、

- 若者の食生活の乱れ(ジャンクフード、個食)
- 生活習慣病の拡大
- 米の消費量が45年間で半減(耕作放棄地増加)

一方で、

- 美容や健康への関心は増大
- 2005年に食育基本法の制定



- 日本人の健康寿命の危機
- 日本の低い食料自給率



- 美肌の追求、料理教室の人気
- 食育＝農業体験、地産地消との誤解も

10/10

体の仕組みを知る

健康な美は食から

和食の力、料理の楽しさ提供

10/11

食育＝食卓(わいわい食)

地域の野菜や加工品に出会う

ご飯をおいしく食べる機会提供



健康な骨づくりとは？

地産地消を考える

食事と運動の両立

食育の意味・意義

食卓の重要性

主なイベント(第一日目)

2010年 10月10日(日)

テーマ

白澤先生と考える「楽しみながら健康を創る！」～エイジングにまけない骨づくり～

セミナー

(11:00～16:30)

コーディネーター:

順天堂大学教授・医学博士 白澤卓二
白澤先生監修のもと、楽しみながら健康を創るためのセミナーを行います。

展示

(11:00～16:30)

u ワイワイ試食会(地域、企業、団体による野菜や料理、加工品の実演販売)
u みて、触れてわかる骨づくり(骨粗鬆症に対する団体の研究や活動の発表、企業の対策商品の発表や試供品配布) など

骨訴訟症相談(11:00～16:00)

u 栄養士による骨訴訟症対策の食事相談

健康チェックコーナー(11:00～16:30)

u 健康チェックコーナー(骨密度など各種身体計測)

ウォーキング体験(11:00～16:00)

u 秋葉原の町を、ガイドと共にゆっくり歩きます。

ヘルシーエイジングパーティ(17:00～18:30)

フェスタ出展者、協賛企業/団体および骨訴訟症キーパーソン参加によるパーティを行います。(有料)

ターゲット:健康や美容に関心の高い層、中高年。特に骨粗鬆症予備軍ならびに介護者

主なイベント(第二日目)

120

ヘルシーエイジングフェスタ 2010

2010年 10月11日(月・祝)

テーマ

服部幸應と考える「食育は食卓から」～食育からはじまる骨づくり～

セミナー(11:30～16:30)

コーディネーター:

NPO法人元気な120才を創る会代表・医学博士、学校法人服部学園理事長 服部幸應

服部先生監修のもと、食を中心とした骨づくりのセミナーを行います。

展示(11:00～16:30)

u ワイワイ試食会(地域、企業、団体による野菜や料理、加工品の実演販売)

u みて、触れてわかる骨づくり(骨粗鬆症に対する団体の研究や活動の発表、企業の対策商品の発表や試供品配布) など

「我が家のお食事」お絵かきコーナー(小学生以下向け)(11:00～16:30)

u お子様に自分が実際に食べている食事を絵にしてもらうことで、家族みなさんで食生活を考えていただきます。

骨訴訟症相談(11:00～16:00)

u 栄養士による骨訴訟症対策の食事相談

健康チェックコーナー(11:00～16:30)

u 健康チェックコーナー(骨密度など各種身体計測)

ウォーキング体験(11:00～16:00)

u 秋葉原の町を、ガイドと共にゆっくり歩きます。

ヘルシーパーソン表彰

90歳以上で元気に社会参画をしている方々を表彰いたします。

ターゲット:ファミリー層、健康志向者、高齢者、子育てネットワーク主催者、食育実践女性リーダー等の地域のオピニオンリーダーなど幅広い層

開催内容

セミナー



会場：出展ブース



ヘルシーエイジングパーソン表彰式



ヘルシーウォーキング



チラシ

健康寿命を伸ばしましょう

ヘルシーエイジングフェスタ2010

体を創る毎日の暮らし ※ 特集「骨の秘密」

健康になるための知恵と体験がいっぱい！
今日からあなたもめざせ！120才
今回のフェスタでは、一番気になる
「骨の秘密」を探ります

2010年10月10日(日)、11日(月・祝)
10:00~16:30(10日は11:00~)

会場 秋葉原UDXマルチスペース
入場料 1,200円
*ご来場の方には、健康のための「リポーン手帳」プレゼント

イベント
10月11日
「我が家のお食事」
お絵かきコーナー
(小学生以下向け)
子どもたちに自分が食べている食事を
絵に描いてもらいます。その絵を見なが
ら家庭で食生活を考えよう。

健康&体験
骨粗鬆症相談
栄養士による骨粗鬆症対策の食事相談
健康チェックコーナー
骨密度、血圧などの健康チェックが行
えます。

展示
ワイワイ試食会
野菜や果物、加工品の試食販売
みて、触れてわかる
骨づくり
骨づくりの展示、
試食販売所

表彰
「ヘルシーエイジングパーソン」
表彰式
80才以上で、元気に社会参加されて
いる方々を表彰します。その生き方
から「若さと元気」のエネルギーを感
じましょう。

セミナー
10月10日
白澤先生と考える
「楽しみながら健康を創る！」
～エイジングにまけない骨づくり～
順天堂大学教授・医学博士 白澤卓二
「世界一受けたい授業でおなじみ」白澤卓二先生がいつまでも若々し
く生きるための食べ方を伝授。今年のテーマは「骨」です。

10月11日
藤野孝典と考える
「食育は食卓から」
～食育からはじまる骨づくり～
医学博士/健康大使 藤野孝典
健康なからだをつくるには子どもの頃からの食生活が大切。現代の
食卓を刷新し、骨づくりのための食生活を一緒に考えよう。

120 主催 骨粗鬆症研究財団 同定番120 才を創る会
TEL.03-6566-1200 FAX.03-6226-8322
http://www.ganki120.net

・ リボン手帳

