

【こちゃんとの心得】

私たちは、身近な食育の指針として「こちゃんとの心得」を発信します。

- 一、環境について「こちゃん」と考えよう。
- 一、素材について「こちゃん」と考えよう。
- 一、添加物について「こちゃん」と考えよう。
- 一、「もったいない」について「こちゃん」と考えよう。
- 一、衣・食・住、すべての安心・安全を「こちゃん」と考えよう。
- 一、ちゃんとは大変だから「こちゃん」とで結構。

私たちは『こちゃんと食育サポーターズ』。
食育を通じて、あなたの毎日を応援します。

食育って、そんなに難しいことはありません。昔から伝わる日本の知恵を現代流に変え、暮らしやしつけなど日常生活に取り入れればいいだけのこと。私たちは、そんな大阪スローフード協会の「食育」に共感。あなたの毎日を応援したい、と思っています。

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| ●伊那食品工業(株) | ●(株)中島大祥堂 | ●(株)天塩 |
| ●日清オイリオグループ(株) | ●スタジオ・ドレッセ | ●(株)G-7 アグリジャパン |
| ●ロート製薬(株) | ●大起水産(株) | ●スポーツクラブNAS(株) |
| ●六甲バター(株) | ●(株)光洋 | ●ニチニチ製菓(株) |
| ●(株)クリオ | ●サラヤ(株) | ●長崎県しいたけ振興対策協議会 |
| ●イズミヤ(株) | ●(株)神宗 | ●(株)オーゼスポーツ |
| ●(株)上野忠 | ●(株)ダイエー | ●(株)ニッタバイオラボ |
| ●(公社)大阪府栄養士会 | ●(株)柿の葉すし本舗たなか | (順不同) |
| ●寿精版印刷(株) | ●ヤマモリ(株) | |
| ●アサヒビール(株) | ●東神電気(株) | |
| ●山崎製パン(株) | ●旭松食品(株) | |


「こちゃんとフレンズ」
募集中!! 登録・会費無料

企画・製作・発行／大阪スローフード協会
協力／大阪食育連絡会議
(公社)大阪府栄養士会・大阪スローフード協会
ホームページ：<http://osaka-sfa.jp>
事務局電話：06(6365)8631

「こちゃん」の著作権は、大阪スローフード協会に属します。記事やイラスト、写真などの無断使用・複写(コピー)・転載を禁じます。

こちゃんと®

38



〇〇美人とはよくいいますが、目に見えない骨の美人なんて、ヘン?でも、健康で素晴らしい骨は姿勢をよくし、顔の形もキープします。しかも、しっかり動きます。だから、骨美人。でも残念なことに、例えば骨粗鬆症の人は今や1300万人以上いるといわれ、そのうちの約8割が女性だとか。予備軍も30代女性で約30人に1人、40代で10人に1人という報告もあるほど。今回はそんな「骨」に注目、骨美人をめざして骨の量を貯めていこうという、骨貯金のお話です。

骨美人になろう。

大阪スローフード協会の「食育」活動

大阪スローフード協会では体験型の様々な親子食育活動を催しています。詳しくはホームページをご覧ください。<http://osaka-sfa.jp>

大阪市住之江区 相愛大学で 発酵セミナー・お漬物

「お漬物」で有名な東海漬物(株) 漬物機能研究所の小野氏、森下氏が相愛大学 食物栄養科の生徒50名に「発酵セミナー」を開催しました。

- 会 場：大阪市住之江区 相愛大学
- 開催日：平成30年 8月1日(水)

1.2kgお持ち帰り用のぬか床に「きゅうり」を漬け、「生まれて初めて、ぬかを触った」「楽しみだー!」と大騒ぎ。



ぬか漬けの変わり漬け「アボカドと赤・黄パプリカ」「おいしい!!」あつという間に平らげました。

国産キムチと韓国キムチの食比べ、「やっぱり、本場は辛い」「白ご飯がほしいです」とワイワイ。



プロから講義を受ける生徒、食物栄養科の生徒は真剣でした。

健康家族のための 骨づくりと骨貯金セミナー 開催

スポーツ食育の立場から骨の大切さを、管理栄養士から学びます。

今、話題の「サルコペニア」って何? ビタミンKって何??等々プロから学ぶ楽しい勉強会です!

- 講師 管理栄養士 橋本 通子
- 開催日 平成30年 8月27日(月)
- 会 場 コ・ス・パ松井山手店
- 開催日 平成30年 8月31日(金)
- 会 場 コ・ス・パ五位堂店



講師プロフィール (社)大阪府栄養士会スポーツ栄養研究会 副会長 (一社)日本末病システム学会 評議委員 2014年 大阪府知事表彰(栄養指導業務)

●お申込み・お問合せは 大阪スローフード協会
ホームページ：<http://osaka-sfa.jp> 事務局電話：06(6365)8631

平成30年 イベント開催予定

8月~10月 フルーツカービングが阪急オアシス千里中央店で開催されます。



8月18日 コラーゲンセミナー開催 NAS大阪ドームシティ店

8月25日 コラーゲンセミナー開催 NASなかもす店