

参加  
無料

## 和食と健康

～カステラ・カレー・ハンバーグも和食なの？～

講師 千葉県立保健医療大学 栄養学科 教授

渡邊 智子先生



日本の伝統的な食文化であり、ユネスコ無形文化遺産にも登録されるなど近年注目されている和食。そのバランスの良い食事法は、健康的な生活を送る上でも効果的と言われています。

そこで今回は栄養学の専門家の方をお招きし、和食と健康との関連についてのお話をうかがいます。

そもそも和食ってどういう食事？ どういうところが健康に良いの？

日々の食習慣を見直して、健やかな毎日を送りましょう。

日時 平成 29 年 9 月 30 日（土）  
午後 2 時～午後 3 時 30 分

場所 千葉県立西部図書館 研修室

対象 どなたでも

定員 30 名 要申込（先着順）

申込方法 来館、電話  
またはメール（裏面をご覧ください）

問合せ先 千葉県立西部図書館  
松戸市千駄堀 657-7  
☎047-385-4133

同日開催

健康相談

まちの保健室



午後 1 時～午後 3 時

予約不要（お一人 20 分程度）

西部図書館 2 階多目的室

専門の知識を持った看護師が図書館に来館し、健康相談を受け付けます。お気軽にご来館ください。

病気の予防についての相談や、  
血圧・体脂肪率の測定ができます。

## 申込方法

- ・当館カウンター又は電話（047-385-4133）
- ・メール [wlib-kouza@mz.pref.chiba.lg.jp](mailto:wlib-kouza@mz.pref.chiba.lg.jp)  
件名に「健康医療情報講座」と記載し、本文に氏名と電話番号を明記してください。  
※本件に関する個人情報は、当講座開催に関する連絡に必要な場合にのみ  
使用し、講座修了後は消去します。  
※手話通訳、車いす移動など配慮が必要な方は、申込時にご相談ください。

## 交通案内

千葉県立西部図書館 〒270-2252 松戸市千駄堀 657-7



JR 武蔵野線「新八柱駅」  
新京成電鉄「八柱駅」  
「常盤平駅」  
いずれからも徒歩 15 分程  
度。

駐車場は台数が少ない  
ため、公共交通機関の  
ご利用にご協力ください。

なお、隣接する  
「森のホール」には  
有料の駐車場があります。

西部図書館では「医療・健康情報コーナー」を設置しています。  
ご自身の健康や病気について考えるときや、  
医師や医療機関と相談する際の材料として、ぜひご利用ください。