

(2026年9月14日発表)

## 9月26日 ランチョンセミナーの開催

静岡市は、静岡信用金庫と静岡県立大学の協力のもと「スマートミール」の認証基準を満たしたお弁当を実際に味わいながら、栄養バランスや健康的な食生活について学ぶランチョンセミナーを開催します。

### 【趣旨・背景】

- ・私たちが健康に暮らすためには、栄養バランスの取れた食事はとても大切です。食を通じて地域の健康づくりに貢献するため、「一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム」から認証を受けた「スマートミール弁当」を実際に食べ、栄養バランスや食生活について講師から話を聞きます。
- ・健康で豊かな暮らしを送るためには、栄養バランスの取れた食事が重要です。本セミナーでは、「一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム」の認証を受けた「スマートミール弁当」を実際に食べながら、健康的な食事のポイントについて学びます。
- ・お弁当をたべることにより、バランスの取れた食事のイメージを舌(味)と目(視覚)で学び、地域住民の食や食環境、栄養に関するリテラシーの向上を目指します。
- ・参加者が、主食・主菜・副菜がそろった食事を味覚と視覚の両面から体験することで、食や栄養に関する理解を深め、健康づくりにつなげることを目的としています。
- ・当日は、今年度新たにスマートミール認証を取得した「はなももキッチン」のお野菜弁当2種類と、「しずおか弁当」のあみ焼きわっぱ弁当を提供します。

### 「スマートミール」

健康づくりに役立つ栄養バランスの取れた食事です。主食・主菜・副菜がそろい、野菜を十分に使用し、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事を対象に、特定非営利活動法人日本栄養改善学会など複数の学会等で構成する一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが運営する認証委員会が、毎年8月に認証しています。

### 【開催概要】

日時: 2026年9月26日(土曜日)11時30分～13時

会場: 静岡市地域福祉共生センター「みなくる」地域交流スペース(駿河区南八幡町3-1 南部図書館2階)

講師: 静岡県立大学 食品栄養科学部 准教授 串田 修(くしだ おさむ)氏

参加者: 事前に申し込みがあった市民(30人程度)

主催者等:

主催 静岡市(地域福祉共生センター「みなくる」)

企画運営 静岡県立大学(「ふじのくに」みらい共育センター)、協力 静岡信用金庫

### 【取材について】

- ・事前申込・事前連絡ともに不要です。開催日時に直接会場へお越しください。
- ・車でお越しの場合は、地域福祉共生センター「みなくる」地下駐車場をご利用ください。

### 【問い合わせ先】

保健福祉長寿局 地域包括ケア推進課(静岡庁舎新館14階)、担当: 榎本・浅井 電話: 054-221-1624