

## 第4回 こうや豆腐で考える

## 「食」と「健康」フォーラム

## 長寿県・長野に学ぶ食卓

～こうや豆腐のおいしい実力再発見～

超高齢化社会の日本。中でも長寿県と言われる長野県は伝統食材「こうや豆腐」の生産量が日本一でもあります。そんな長野県が長寿になった秘訣、「こうや豆腐」のおいしい実力を学びながら、笑顔のあふれる食卓をめざし、「食」と「健康」について考えていきます。

**大阪開催!**  
600名様募集  
参加無料



## 応募期限

6月29日(金)必着

応募多数の場合は抽選になります。定員600名。  
当選者の発表は「入場整理券」の発送をもってかえさせていただきます。

## 応募方法

【はがき・FAX・WEB】

1組2名までお申し込みができます。郵便番号・住所・氏名・性別・年齢・電話番号・人数(2名の場合はそれぞれ)を明記の上、以下へはがきまたはFAX、WEBでお申込みください。

## ◆ はがき

〒530-0017  
大阪市北区角田町8-1  
梅田阪急ビル  
オフィスタワー17階  
NHK文化センター  
「こうや豆腐フォーラム」係

## ◆ FAX

06-6367-0881

## ◆ NHK出版ホームページ

[http://nhktext.jp/  
event0729](http://nhktext.jp/event0729)



**7月29日** ① 13:30～15:45 (13:00 開場)

## 入場無料

## ◆ 会場 松下IMPホール

大阪市中央区城見1-3-7  
松下IMPビル2階  
● JR大阪環状線・JR東西線・京阪本線  
「京橋」駅より徒歩5分  
● 地下鉄長堀鶴見緑地線  
「大阪ビジネスパーク」駅より徒歩1分

## ◆ プログラム

## 第1部 基調講演 (60分)

**幸せで、健康で、  
長生きの秘訣**

～こうや豆腐の力～

講演 鎌田 實氏 (医師・作家)

30代で長野県・諏訪中央病院の院長に就任。「住民とともにつくる医療」を実践し、長野県の長寿日本一の実現に貢献。その傍ら医療支援や執筆活動、番組出演など多方面で活躍。ベストセラー「がんばらない」など。

## 第2部 パネルディスカッション (60分)

**おいしく食べてあしたも笑おう!**

～こうや豆腐の魅力～

## パネリスト 廣田 孝子氏

(京都光華女子大学健康科学部健康栄養学科教授)  
医学博士、管理栄養士、健康運動指導士。日本骨粗鬆症学会、日本栄養・食糧学会、日本栄養改善学会評議員。テレビ番組でも活躍。

## パネリスト 白井 操氏 (料理研究家)

家庭で気軽に楽しめて健康にも配慮したレシピを広く提案。料理番組にも多数登場。兵庫県ひょうご「食」担当参与。

コーディネーター 鎌田 實氏

\*やむをえない事情により、プログラムの内容が変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。



主催 こうや豆腐普及委員会  
(長野県凍豆腐工業協同組合)

共催 長野県

後援 NHK出版

問い合わせ先 NHK文化センター梅田教室 ☎06-6367-0880 (受付時間9:30～19:00 日曜は15:00まで)