



未病ケアを意識した 高野山健康公開講座 報告書



第1回 テーマ「食事」

日時 令和2年12月19日(土) 13:30～ **場所** 高野山 宿坊「西南院」大広間

講師：「ニューノーマルな時代の健康管理術 結気膳のススメ 心と身体と食空間の氣を結ぶ」

まるも ゆきこ 氏(結気膳家・管理栄養士)

「高野山の精進料理」

大岡 正敬 氏(総本山金剛峯寺御用達 高野山料理 花菱 店主)

高野町では、観光庁の「誘客多角化等のための魅力的な滞在コンテンツ造成事業」を活用し、未病ケアを意識した『高野山健康公開講座』を開催致しました。未病をケアするためには、「**運動**」、「**食事**」、「**メンタルケア**」の3つの課題をクリアする必要があり、高野山にはその課題を解決できるポテンシャルがあります。

第1回「**食事**」をテーマとした公開講座の内容をまとめましたので、自らの健康を考える機会の一つとしてご一読下さい。