



みやぎの美味しいものと  
カラダにいいコト、環境にもいいコト、  
JAアズムに大集合!



人生100年時代  
元気であるための  
カラダチェック

- ロコモ度チェック
- 握力測定
- 歯科相談(県歯科医師会)

環境保護を  
学べるコーナーが  
新登場!

- 水素自動車展示
- My ACTION ブース  
「ゼロカーボンの写真を撮って  
オリジナルグッズゲット!」
- 人力発電カーレースコーナー

# カラダ グッド Karada Good

ミヤザキ  
Miyazaki フェスタ / 2023



入場無料 11.5日 | 10:00-16:00  
JAアズム (ホール・屋外広場)

県内の美味しい  
ものが大集合

宮崎が誇る農畜産物や加工品など  
県内大学等の開発商品もご紹介!

10:00~

## オープニングアトラクション

宮崎商業高校ダンス部  
SKULL☆PUNCH

10:30~

笑顔つながる  
『みやぎ弁当の日』表彰式

13:00~

## カラダグッド& 環境にもグッドな講演会

講師 料理研究家  
大原千鶴氏

「やさしい和食で  
無駄なく美味しく」

食べられるのに廃棄される食品ロスの問題。  
日本では年間約600万トンにのぼり、  
その約半分が家庭から発生しているといわれています。  
食材を無駄なく美味しく使い切る方法について、  
和食のお話しを通して楽しく教えていただきます。



### 講師プロフィール

京都・花背の料理旅館「美山荘」の次女として生まれる。  
幼少から里山の自然に親しみながら和食の心得や美意識を育む。  
二男一女の母として培った、家庭的かつ美しい料理に定評がある。  
雑誌やテレビ出演、料理教室、エッセイ執筆、CMやドラマの  
料理監修などで活躍。

### 主な著書

- 大原千鶴のいづくしみ料理帖(世界文化社)
  - むりなく、むだなく、きげんよく 食と暮らしの88話 茶呑みめし(文藝春秋)
  - ラクしておいしく使いいきり 大原千鶴のストックレシピ(高橋書店)
  - NHK きょうの料理 大原千鶴のかんたん仕込みごはん(NHK出版)
- ほか著書多数

12:00~/  
14:30~

## みやぎ健康 キャラバン隊

宮崎大学みやぎ健康街づくり構想

脳卒中になりたくない人必見!  
健康長寿日本一ステージショー  
健康チェックブースもあります!



12:30~

## 手軽にできる 健康ストレッチ& エクササイズ教室

スポーツジム ラヴィータ神宮

インストラクター 國土 坂元  
知秀さん 優太さん



## 県産牛肉・豚肉のことを もっと知ろう!

お肉をおいしく安全安心に  
食べるための食肉情報を  
紹介しています。

令和5年度 食肉情報等普及・啓発事業(都道府県型)

宮崎県食肉消費対策協議会 後援/公益社団法人 日本食肉協議会



11:30~

アンケートに答えた方には  
特製クリアファイル&レトルトカレー  
プレゼント! 10:30~

※無くなり次第、終了となります。ご了承ください。

## 美味しい 県産牛肉・豚肉の 無料 試食会

13:30~  
(引換券配布 12:00~)

※お肉が無くなり次第、終了となります。ご了承ください。

15:00~

## カラダにも環境にも Goodなクイズ大会

最後まで残った方には  
素敵なプレゼント  
進呈

## みやぎ犬 スペシャルステージ

15:30~  
人間ドック無料券(ペア3組)  
が当たるじゃんけん大会も  
あります!





# カラダ グッド Karada Good ミヤザキ Miyazaki フェスタ

2023

まだまだあるよ!!  
楽しいゲームが  
盛りだくさん!

空くじ  
なし!!

## 会場周遊スタンプ& クイズラリー

会場内の各ブースを回ってスタンプ5個集めたら、  
健康クイズ5問を解いて、ガラポン抽選にチャレンジ!  
宮崎カーフェリーの乗船券など素敵な景品を  
その場でゲット!

※賞品が無くなり次第終了となります

## “健康”野菜 重量当てゲーム

成人が1日に必要な量350gぴったりに  
当てたら野菜ジュースプレゼント!

※賞品が無くなり次第終了となります

350gも  
当てよう!!

## 屋外広場ブース

Hinata・あぐりんぬ×南九州大学農業女子  
農産物・加工品の販売

株式会社 ミルククラブ中西  
甘乳蘇ソフトクリーム販売

有限会社 白水舎乳業  
生乳たっぷりのソフトクリームの販売、  
生乳で作った牛乳甘酒百白糍等乳製品の販売

宮崎県トラック協会  
トラック輸送産業のPR・パネル展示・引越相談所、車両展示・  
交通安全ゲームコーナー・粗品プレゼント等

宮崎県養鶏農協協同組合  
たまごの格安販売やクイズ、くじ引き大会、ひよこことふれあい、料理作り体験

宮崎県米消費拡大推進協議会  
米粉加工製品の試食・販売、米粉・県産米の販売

みやざき茶推進会議  
みやざき茶のPR・試飲販売、みやざき煎茶・釜炒り茶“釜王”のPR、  
ティーバック試供品のプレゼント、茶の効能等の展示等

宮崎県しいたけ振興会  
乾しいたけを中心とした商品販売及び試食

宮崎県SAP会議連合  
農作物・加工品の販売

宮崎県漬物協同組合 青年部  
らっきょう、干し沢庵、高菜漬、梅干、生姜など多種多様な漬物の美味しさを試食を通して紹介

宮崎トヨタ自動車(株)  
水素自動車展示

## ホール内ブース

みやざきの食と農を  
考える県民会議  
食育や地産地消、食品ロス  
削減啓発及び取組紹介

宮崎県健康増進課  
健康寿命や受動喫煙  
対策に関するパネル展示、  
グッズの配布

宮崎県環境森林課  
「HINATA ZERO CARBON 2050」の  
取組に関する紹介など

宮崎県健康づくり協会  
糖尿病パネル展、  
結核やがん検診の啓発

(株)セブン-イレブン・ジャパン  
地産地消商品、健康増進啓発、食の安全・安心についてのパネル展示

宮崎県学校栄養士会  
宮崎県産の食材を活用した学校給食の取組の紹介や献立のレシピ配布

日本赤十字社宮崎県支部  
災害時に役立つ「防災飯」のレシピ紹介やふるまい

JA宮崎県女性組織協議会  
郷土料理等の実演・ふるまい

宮崎県青果物消費拡大推進協議会  
宮崎県の青果物をPRする映像やパネル展示、アンケート抽選会など

公益財団法人 宮崎県学校給食会  
食育・地産地消の啓発及び関連パネル展示

宮崎県長距離フェリー航路利用促進協議会(県総合交通課)  
長距離フェリー航路(宮崎カーフェリー)のPR展示

宮崎県総合農業試験場  
Karada Goodな試験研究の紹介

宮崎県教育庁 スポーツ振興課  
令和5年度笑顔つながる「みやざき弁当の日」写真展

宮崎県環境情報センター  
クイズに答えて木のエコバッジを作ろう!

宮崎県地球温暖化防止活動推進センター  
食の環境クイズ・環境グッズプレゼント

南九州大学管理栄養学科  
若い世代を対象とした簡単・健康レシピの紹介

宮崎大学みやざき健康キャラバン隊  
心電図モニター/ロコモ度チェック/ロボット体験

みやざきブランド推進本部  
みやざきブランド(食品機能性表示)に関するパネル展示、トリックアートの撮影ブース設置



会場  
MAP



お問合せ先

テレビ宮崎商事(株)  
TEL.0985-27-8831 (9:00~18:00/土日除く)