

竹山千人控窯 少油少鹽來「控油」

2016-02-15〔記者劉濱銓／南投報導〕

「猴」年來控油（控窯），活力甩油「篩」健康！全國最大「控窯」昨在南投縣竹山鎮登場，現場共有八十個窯，每窯至少十人聯手控窯，吸引縣內全家大小參加，其中還有高三公尺的超大土窯，成為全場焦點，主辦單位之一的衛生局表示，春節大魚大肉過後，希望以少油鹽、低負擔的「控窯」方式，號召民眾一起控油、甩油，希望在九月底達到減重廿公噸目標。

縣府衛生局昨在竹山鎮巧聖先師廟後空地辦親子「控窯」，吸引民眾攜家帶眷參加，近千人在休耕農田挖土塊搭窯，現場熱鬧非凡，副縣長陳正昇、縣議員陳昭煜、縣府衛生局長黃昭郎、社會及勞動處長林俊梧、救國團總團部服務處處長丁文揚，以及南投縣團委會總幹事葉慶壽也都到場同歡。

昨除千人親子控窯外，現場也有一座高三公尺的大土窯，吸引民眾合影留念，衛生局則表示，少油少鹽的煮食方式能降低身體負擔，活動提供的全雞、地瓜、金針菇也都保留食物原形，不用加工食品，避免吃進過多的調味料與醬料熱量，希望讓民眾吃得美味，吃出健康。

衛生局說，根據統計，全縣肥胖率排名全國第九，今年希望能號召全體十九萬名鄉親參與甩油，目標是在九月卅日減重廿噸，雖然只要二萬人各減一公斤就能達成，但仍盼全民參與減重，透過每週運動一百五十分鐘、鹽攝取不超過六公克，天天量體重等，讓身體能常保健康。

昨有不少民眾第一次控窯，從挖土塊、砌土塊，到一步步搭成土窯，都讓大夥興奮不已，尤其吃到控窯全雞與地瓜，樸實的口感、香氣更讓人吮指回味，直說以後還要再來。



南投縣政府在竹山舉辦千人控窯，現場還有高三公尺的超大土窯供民眾合影留念。
（記者劉濱銓攝）