

おおさか食育フェスタ

「野菜バリバリ・朝食モリモリ 2015」

～野菜あと 100 g、朝食で野菜を食べよう！～



8月19日（火）におおさか食育フェスタ2015が開催されました。大阪府では、夏休みでこどもの生活習慣が乱れやすい8月を「大阪府食育推進強化月間」と定め、『おおさか食育フェスタ2015』を開催、本年度で9回目となりキャッチフレーズは「野菜バリバリ朝食モリモリ～野菜あと100g、朝食で野菜を食べよう！～」でした。

学校や家庭、地域、産地、企業、行政等が連携した参加型イベントで、今年は初めて大阪府の北部はイオンモール茨木、南部は岸和田カンカンベイサイドモールの2か所において地域フェスタとして実施されました。

（公社）大阪府栄養士会は、この2会場にて、来場者が楽しく参加・体験できる食育SATシステムを使った朝食診断を行いました。

参加者は幼児から高齢者とさまざまで、仕事で来られた大人のグループも物珍しそうに参加されていました。

診断は、ご自身が今日または普段食べられている朝食のフードモデルをお盆にのせてもらって計測します。フードモデルは主食・主菜・副菜・飲み物・果物などグループごとに分けて陳列していたのですが、そのリアルさや種類の豊富さに、思わず「美味しそう！」「たくさんある！」と声をあげられる方も居られました。半面、シリアルやドライフルーツがなかったり、



季節がらモロヘイヤやゴーヤなどを探している方もおられ、菓子パン・おかずパンを朝食にしている方もおられて、フードモデルを入れてほしいとリクエストもありました。

ひとりで首をかしげて思い出しながらお盆にのせている方、親子で楽しそうに相談したり、友人同士でにぎやかに話しながら、フードモデルを選んでいる方もおられました。

最後の最後まで悩む方もおられ、年齢・身長・体重を設定したシステムにお盆をのせると、興味深げに画面をのぞきこまれていました。

メロディーと共に星が5つも並んだ方は、「この食べ方でよかったんですね。」と再認識して、自信を持ってもらうことができました。星2つの結果が出た小学生の女の子はしょんぼりしたので、お盆にカボチャの煮つけをプラスするアドバイスをして星5つになったら、「お母さんにかぼちゃを煮てもらおう。」とにこやかに帰っていきました。



パンと牛乳を選んだ友人に「これだけしか食べないのか？」と本人もドーナッツとコーラを選んでいる小学生高学年には、朝食の大切さや自分でも出来るバージョンアップを話すことができました。

全体的には、副菜不足やたんぱく質・脂質・食塩過剰の人が多く傾向がみられました。

今回は地域密着型のイベントとして、大阪市内ではなかなか参加することが出来ない人たちを対象に、普段の食事内容を見直してもらうきっかけとなり、食べ過ぎや摂り方が足りない食品や料理のグループを知ってもらうなどの食育ができました。今回の食事診断の参加者は、両会場で341名と大盛況で今後も、このようなイベントを、地域で実施し、大阪府栄養士会もどんどん関わっていきたいと思いました。

（文責 地活 日野永子）