

おおさか食育フェスタ 2017



8月18日(金)・19日(土)の2日間に渡り、おおさか食育フェスタ2017がイオン野田阪神店1階プラザ(催し物会場)にて開催されました。大阪府では、夏休みで子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、このおおさか食育フェスタを開催しており、今年で11回目となります。

体験型食育ブースやワークショップ・ミニセミナーなど盛り沢山のブースが並び、福島区のマスコットキャラクターフッピー達との記念撮影などもあり大賑わいでした。

(公社)大阪府栄養士会は19日(土)に、来場者が楽しく参加・体験学習できる食育SATシステムを使い、「あなたの朝食を採点します!」を出展しました。また今年制定された「栄養の日・栄養週間2017」のイベントとして「栄養ワッダー2017」を実施、食事アドバイスを受けられた方に栄養バランスをとる一助として、協賛会社ゼスプリ・伊藤園より提供していただいたキウイフルーツ・野菜ジュースを配布し、栄養に対する興味喚起を行いました。加えて管理栄養士・栄養士の職能を理解してもらうきっかけ作りに、栄養ワッダーのパンフレット・カードの配布を行いました。

食育SATシステムでは普段食べている朝食を、机の上に並べたフードモデルから選びトレーの上にのせていきます。身長・年齢・性別を入力し、測定機器の上にトレーをのせると判定モニターには「☆」1～5個の採点結果が表示

されます。トレーをのせるだけで採点結果が出る事に驚きながらも、参加された方々は星の数に一喜一憂です。満点の☆5個が出ると、スタッフみんなで拍手。食事に気をつけておられることを称えました。

「☆」だけでなく、エネルギー・たんぱく質・脂質・食物繊維・ビタミンA・ビタミンC・塩分や野菜重量なども表示されます。この画面を印刷し、お渡ししながら食事アドバイスをしました。「自分ではバランスの良い食事をしているつもりなのに☆が少ない!」と、採点に納得がいかない方もおられました。しかし、アドバイスをすることによって、身体に良いと思って食べていたのに主菜の取りすぎだった、和食でヘルシーと思っていたのに塩分が多かった、などと気づいていただけました。



今回の食育SATシステム参加者は227名と大盛況でした。このように普段の食事を評価することにより、食事を見直していただく良いきっかけとなり、また取り過ぎや不足している栄養素を食品や料理と結びつけながら学んでいただくことが出来ました。

また今年はいオン野田阪神店と(公社)大阪府栄養士会がタッグを組み「withスーパー探検隊!」と銘打って、小学生以下の子どもを対象に食べ物のことを学び売り場を探検してもらうツアーも開催しました。

今後も府民の皆さんの健康増進に役立てるよう協力していきます。

(文責 地活 川崎美也子)