

おおさか食育フェスタ

「野菜バリバリ・朝食モリモリ 2014」 ～今日からチャレンジ 明日のために！～



平成 26 年 8 月 5 日（火）大丸心齋橋本店本館 7 階催場にて、大阪府食育推進ネットワーク会議と大阪府主催の「おおさか食育フェスタ 2014」が開催されました。

大阪府では、夏休みの 8 月を「大阪府食育推進強化月間」とし、第 2 次大阪府食育推進計画において、「野菜バリバリ朝食モリモリ～野菜あと 100 g、朝食で野菜を食べよう！～」を合い言葉に食育の取り組みを進めています。「おおさか食育フェスタ」は、保育所・幼稚園、学校や家庭、地域、外食や流通産業、産地、企業などが相互に連携した参加型のイベントです。

平成 19 年から開催し、今年は 8 回目となります。ステージや体験型食育ブースを通じて、夏休みの 1 日、ご家族で毎日の食生活を話し合っていたり良い機会になります。

（公社）大阪府栄養士会はステージでは「和食を食べよう」のテーマで歌とダンスを披露しました。最初に「野菜バリバリ元気っ子」を森下理事の歌、大阪府の保健所管理栄養士の方々のダンスで開幕。「にんじんマンの歌」「私は小松菜」などが続き、最後は「こまバランスの歌」で締めくくりました。大いにステージを盛り上げました。

体験コーナーとしては「SATシステム」を用いた食事診断を行いました。このシステムは、ICチップの付いたフードモデルをトレーに自由に組み合わせて載せてもらい、それをセンサーボックスに置くだけでコンピューターが食事診断をするものです。身長・年齢・性別を入力し、各個人に対応した診断結果は直ちにモニターに映し出され、また結果をプリントアウトして渡すことが出来ます。診断結果は名人度として星印 1～5 個で、栄養価を棒グラフで、充足度をイラスト顔の表情で表します。

今回も昨年同様「あなたの朝食採点します！あなたの☆はいくつかな？」のコーナー紹介をし、体験者が「普段食べている朝食」「食べたいと思っている朝食」「理想の朝食」などを基にフードモデルを選んでいただき、トレーに載せセンサーボックスに置きます。

食事診断をされた方にはモニターを見ながらワンポイントアドバイス、☆の少ない方にはプ

リントアウトした用紙をみながら詳しくアドバイスをを行いました。

☆3 個でほぼ合格なのですが、トレーを見るとバランス良く食べておられるのに☆が 1 個か 2 個。「どうして☆が少ないの？自信あったのに。」と、診断された方は納得が出来ません。そこでアドバイス力が試される時です。

「干物・煮物・みそ汁・漬物が入ると塩分がととも多くなっていますね。塩分の多いものが重ならないように気をつけたり、みそ汁は具をたくさんにして汁を少なくすると良いですね。」や「卵にハムやウインナー、チーズといった動物性の食品が多いのでコレステロールが多くなりやすい組み合わせになっています。」と説明すると「ああ！そうか。」と気がつかれこれからの食生活の改善に役立てていただけました。子どもでは全体量がオーバーして☆が少なくなっている場合は「バランスは良いから大丈夫よ。しっかり食べられていて良いことよ。いっぱい遊んで体動かしてね。」と、励ましました。

「朝食で野菜を食べよう！」との合い言葉に反して、野菜が無かったり、ほんの少しの方も多く見受けられました。また、果物を野菜代わりにされている方も。保護者の方が食べていない子どもも朝食に野菜が出ず、食べるチャンスがありません。スタッフがトレーに野菜を載せると☆が増えて「やったー！」と喜ぶ子ども達。野菜の必要性・大切さを体験していただきました。

普段食べている食品が無いと言われる方には「ごまとドレッシングを組み合わせる」「アーモンドでピーナツバターの代用に」「青汁は小松菜で代用」など栄養価が近いものを組み合わせで診断が現実に近い内容で出来るようにもアドバイスしました。

今回は 357 名と多くの方に参加していただき、大盛況でした。食事診断を経験していただくことで、食事の見直しが出来、健康の維持増進の一助となったことでしょう。これからもいろいろな機会を通して、府民の皆さまへの食育推進に協力していきます。

（文責 地活 吉山美和）



～♪にんじんマンの歌♪～森下理事