

おおさか食育フェスタ&野菜バリバリ・朝食モリモリ 元気っ子推進キャンペーン



8月18日(木)・19日(金)の2日間に渡り、おおさか食育フェスタ2016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10回目となります。

また、今回は野菜バリバリ・朝食モリモリ元気っ子推進キャンペーンも同時に開催し、親子で楽しく遊びながら、野菜や朝食について学べるコーナーもたくさん用意されました。

(公社)大阪府栄養士会は、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!」のブースを出展しました。

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イの上のせていきます。身長・年齢・男女を入力し、測定機器の上にトレイ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。トレイ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、気づいていただけました。

また、ご高齢の方で☆5個を出された方々は皆さん、実際の年齢より若く見え、元気はつらつとされており、「食は健康の源」を実践されていました。

小学生の参加も多くありました。残念なことに「朝は食欲が無くてあまり食べない。」という子どもが多く、また女の子で「太るから少ししか食べない。」という子も。しかし、☆1個はやはり嫌。トレーの上にスタッフがお勧め食品をのせていくとみるみる☆が増えます。「明日から食べるわ!」と、食べる意欲が出てきます。お母さんの言葉より効き目があるかもしれません。



もちろん、朝からしっかり食べていて、☆5個の子もいます。「食べ過ぎと思っていたけど、この子には必要だったんだわ。」と、安心されたお母さんや、「自分が食べたいものをのせてみた。」と子どもが言って、採点すると満点。お母さんが「作らなあかな。」と反省される場面もありました。

食育SATシステムの便利な使い方として、朝食の内容は夫婦で同じな方という方は、個人設定値を変更するだけで、お二人の採点が出来ます。奥さんには適量でしたが、ご主人には不足していたことに気がつかれ、「すまなかったわ。」と。

今回の参加者は2日間で340名と大盛況でした。このように食事を採点することにより、普段の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。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 吉山美和)