

「栄養のあるまち」 In Suita SST ～自分の栄養を知る～



1) 全体のテーマ

「住宅」「建設」「まちづくり」事業を行う企業グループと、実際に地域で活動している栄養士グループが協力して、まち全体に新たな価値を生み出していこうという考えから「栄養のあるまち」プロジェクトが誕生しました。

2) 関係団体

プライム ライフ テクノロジーズ株式会社、株式会社 朝日エル、一般財団法人 日本栄養実践化学戦略機構、株式会社 マルタマフーズ、公益社団法人大阪府栄養士会、吹田地区栄養士会 さんくらぶ、梅花女子大学、千里金蘭大学、大阪青山大学

3) 実証実験場所

2022年4月にまちびらきした大阪府吹田市岸部の Suita サスティナブル スマート タウン(以下 Suita SST)は、パナソニックが進める企業不動産活用戦略に基づく工業跡地等を活用したもので、世帯数 362 世帯+商業施設(阪急オアシス)からなるスマートタウンです。実証実験場所は、Suita SST 横の交流公園で行われました。近隣には吹田市が摂津市と共に進める北大阪健康医療都市(愛称:建都)があり、国立循環器病センターや吹田市民病院、建都イノベーションパーク(ニプロ株式会社、国立健康・栄養研究所等)と、健康と医療をキーワードに研究開発を行っています。

4) 開催日程と各テーマ

① 10月12日(土)、13日(日) カルシウムチェック・栄養食事相談

② 10月26日(土)、27日(日) SATシステムを使用した食事診断
(夕食、野菜の摂取量)

③ 11月9日(土)、10日(日) カルシウムチェック・栄養食事相談

④ 11月17日(日) SATシステムを使用した食事診断(昼食、減塩)

⑤ 11月23日(土)、24日(日) SATシステムを使用した食事診断(朝食、食事内容)

5) 阪急オアシスとの連携

隣接する阪急オアシスには、ベジチェックが常設してあり、買物の際に気軽に野菜チェックができるよう、工夫されています。イベント開催日には店舗入り口での開催PR活動や、栄養食事相談後の買物連携をしていきます。

6) JDA-DAT車両展示とパッキング実演、インボディ測定

SATシステムを使用した食事診断が行われる日には、一般財団法人 日本栄養実践科学戦略機構の下浦専務理事がJDA-DAT車両を展示して、災害時の食事やパッキング実演をしました。

また、同日に株式会社 マルタマフーズのご協力により、インボディ測定を行いました。

7) カルシウムチェック・栄養食事診断

簡単にカルシウム摂取量がわかるアンケートを作成し、ご自分の1日に必要なカルシウム量が摂れているかを確認してもらいました。4日間実施した平均では、目標量に達している方はわずか14.5%でした。特に30歳代～40歳代のカルシウム摂取量が少なく、目標量の半分以下となっている方もいました。「こんなに摂れていないのですね。」とびっくりされて、「早速、カルシウムを多く含む食品を買って帰ります。」との声も多くありました。また、ヘルシーダイアリーをお渡しして、気になる食生活について説明しました。

8) SATシステムを使用した食事診断

梅花女子大学、千里金蘭大学、大阪青山大学の学生のみなさんに協力してもらい、SATシステムを使用した食事診断を5日間実施しました。特に11月17日(日)は、近隣で建都フェスも開催され、そちらへ来場された方にチラシを配布して Suita SSTへ足をのばしてもらうことができました。

9) 子どもクイズ、お土産

子ども向けに簡単な「ぎゅうにゅうクイズ」を用意して、小さな子どもさんにも楽しんでもらいました。

参加者全員に、食育消しゴムとカルシウムが摂れる「ほねほねレシビ」をお渡ししました。

10) 感想

同じ場所で2か月間、栄養食事相談をするのは初めてでしたが、期間内に何度も来場してくれたご家族もいらっしゃいました。前回より良い結果だったと改善された方や、豆腐が苦手な小学生が「食べられたよ!」と報告してくれたりして、身近に栄養食事相談ができる場所があるのは良いと感じてもらえた様です。

今後も「栄養のあるまち」が色々な場所で開催されることを期待しています。

(文責 地活 清水 詩子)

