

今治市総合福祉センターまつりに参加して

—生活習慣予防の集いの開催—

今治支部

【目的】

生活習慣病予防についての正しい知識を普及させるとともに、食生活を見直し正しい食習慣を身につけるため、食事についての集団及び個別指導を行い、住民の疾病予防と健康の増進を図る。

【開催日時、場所、参加者数】

日 時：平成 28 年 11 月 13 日 9：45～15：00

場 所：今治市総合福祉センター 愛らんど今治

参加人数：延べ 100 名

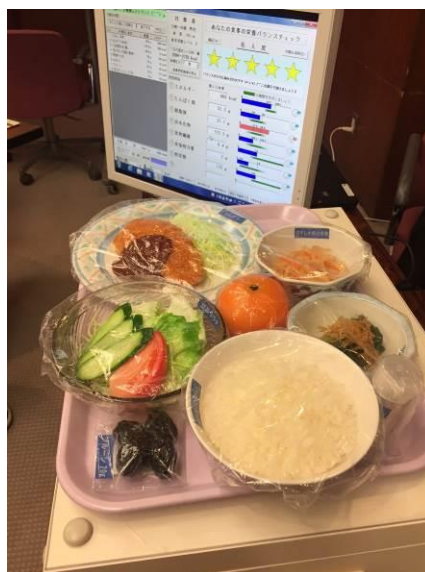
主 催：第 18 回今治市総合福祉センターまつり実行委員会

合同開催：今治明德短期大学 食物栄養コース

【内容及び報告】

愛媛県栄養士会のブースでは、自分が食べたものを選んだ後、食育 SAT システムを使用して評価を行った後、栄養士と一緒に栄養のバランスについて考えていただくコーナーを設けました。普段の食事の選び方について、単にカロリーを気にする方が多く見られたのですが、塩分や脂肪分、野菜の摂取量などにも気を配ることの大切さに気付いていただけたのではないかと思います。

その他、栄養に関する資料の展示、野菜あてボックス、紙芝居なども実施し、ゆるキャラの飛び入り参加もあり、幅広い世代の方に楽しみながら「食」について学んでいただける良い機会となりました。



報告者 木村 麻美子