

平成30年11月6日(火)

大阪工業大学主催の「健康わくわくフェア」に、すこやかパートナーの常翔ウェルフェアさんと旭区食生活改善推進員協議会さん、旭区保健福祉センター、大阪市健康局が参加して食育の啓発をしました!



バランスよく食べよ



食生活チェックのコーナーでは、昨日食べた料理を料理カードから選んでいただき、パソコンを用いた食生活チェックを実施しました。結果を見ながら、常翔ウェルフェア、旭区保健福祉センター、健康局健康づくり課の管理栄養士から「朝ごはんを食べましょう」「野菜が少ないです!ランチの時に野菜を一品追加して!」「バランスがよくないですよ!主食・主菜・副菜を意識して食べましょう」等々食生活に関するアドバイスをしました。

参加していただいた方には、すこやかパートナーである味の素(株)さんから提供いただいた、野菜をおいしく食べるための調味料の素や、朝食の一品に食べてほしいスープ等のサンプルを渡しました。



旭区食生活改善推進員協議会のコーナーでは、
・目でみて実感!「野菜350g体験」
・豆はこびゲーム(3セット)等のゲームを実施しました。楽しく遊びながら野菜の必要量や、お箸の正しい持ち方等を学んでいただきました。また、すこやかパートナーであるカゴメ(株)さんから野菜摂取量増加のためのリーフレットも提供いただき、参加者に配付しました。



野菜を食べよ



大阪市保健所のコーナーでは、コンビニエンスストア等で食品を購入するとき、また外食するときの栄養成分表示の見方について展示を行いました。また、どの食品がエネルギーや塩分が多いかを考えるゲームを実施しました。



よく見て食べよ

