

お店で買えない
北区特産の伝統野菜・
天満菜の展示などがあります

食育ゾーン

区民センター 2階ホール

■ = 展示 ■ = 体験・ゲームなど

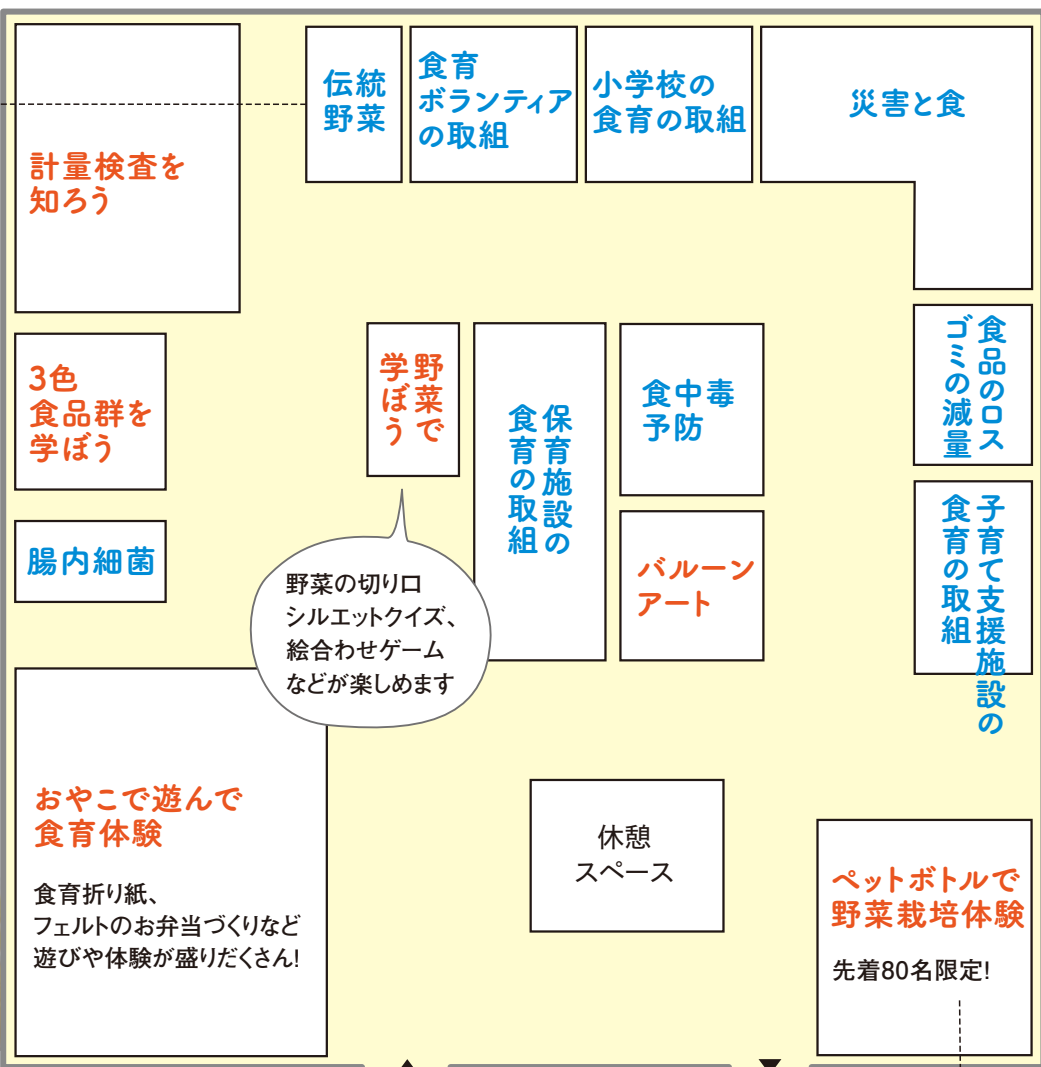


家庭からご持参の
計量器を検査します。
食品を計るゲームもあります

食品の役割(3色食品群)が
書かれた処方箋を使って、
バランスよく食べる
大切さを楽しく学びます



カルシウムが豊富な
豆腐だんごをつくってみよう



展示も盛りだくさん

食育、栄養、災害食、
食中毒予防など力作ぞろい!



試飲・試食

乳酸菌飲料の試飲や災
害時クッキングの実演・試
食もあります

紙上体験 コンピュータ食生活診断



Aさん 40歳男性

体型:標準
仕事:デスクワーク
運動習慣:週2回ジム通い
食習慣:偏食なし

北区食育・健康まつりで実施する「コンピュータ食生活診断」は、
1日に食べたものを料理カードから選ぶだけ。
コンピュータが栄養摂取量やバランスを素早く診断してくれる、
北区オリジナルのプログラムです。男性2人の診断結果を紙上でご紹介します。



Bさん 49歳男性

体型:肥満傾向
仕事:営業
運動習慣:なし
生活習慣:帰宅が遅い、偏食あり
外食が多くなりがち

朝 トースト(6枚切)、目玉焼き、レタスときゅうりのサラダ、牛乳(200cc)、キウイフルーツ

昼 ごはん(200g)、さんまの塩焼き(1尾)、冷奴(絹ごし1/2丁)、春菊のごまあえ

晩 ごはん(200g)、肉じゃが、冷やしトマト、根菜の汁

〈間食〉 りんご(1/2個)

朝 あんぱん(60g)、コーヒー(ブラック)

昼 ごはん(200g)、トンカツ、ポテトサラダ、根菜の汁

晩 チャーハン、ラーメン、ギョーザ

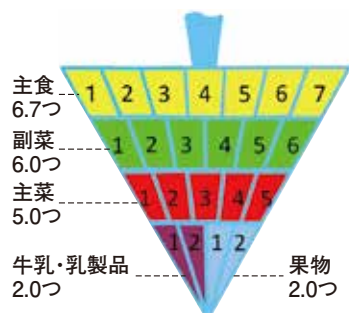
〈間食〉 シュークリーム(38g)

食生活診断結果

エネルギー2338kcal、食塩相当量8.7g
(男性30~49歳身体活動レベルふつうの
摂取量の目安は2650kcal、8.0g未満)

朝食をしっかり食べています。
毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、
栄養バランス良好。エネルギー・
塩分摂取状況もほぼ合格点です。

〈食事バランスガイド〉



食生活診断結果

エネルギー2716kcal、食塩相当量12.5g
(男性30~49歳身体活動レベルふつうの
摂取量の目安は2650kcal、8.0g未満)

朝食のチョイスがよくありません。
野菜・乳製品・果物の摂取量が少なく、
油料理が目立ちます。栄養バランス
の改善を。主食(炭水化物)の重ね食
べ、エネルギー・塩分摂取量の多さも
気になります。

〈食事バランスガイド〉

