

「大阪ヘルスジャンボリー 2011」開催



平成 23 年 10 月 8 日(土)大阪城ホールにて「大阪ヘルスジャンボリー 2011 ～健康を体験しよう!! 秋の陣～」が開催されました。大阪市は 10 月を市民健康月間と定め、健康と自然を楽しむために毎年行っている市民参加の健康づくりのイベントです。大阪府栄養士会は、大阪市にすこやかパートナーとして登録しているため、当日「管理栄養士による食事診断とアドバイス」というコーナーを設けイベントに参加しました。

今回は、「あなたの朝食を診断します?さてあなたは☆いくつ?」と題して食事診断を実施しました。診断に使用した「SAT システム」は、参加者がいつもの朝食を IC チップ付のフードモデルから選び、コンピュータが判定するシステムです。

トレーに載せたフードモデルを計測台に載せるだけで、選んだ朝食のエネルギー、たんぱく質、脂質、塩分、食物繊維、野菜量が瞬時にわかり、参加者の身長、年齢、性別と合わせて☆の数(☆5 つで満点、☆3 つで一応合格点)で診断することができます。印刷結果の☆の数と栄養量のグラフをもとに、食品を差し替えたり、追加したり、減らしたりして、より良い食事をその場で組み合わせ、モニターで確認できるので、参加者の方にもわかりやすい診断方法です。

参加された方々は、本物そっくりのフードモデルに興味津々で、自分の食べている料理を探してトレーに載せていました。

ご夫婦で参加され、お二人とも☆5 つを獲得された方やご家族で参加されている方などたくさんの方々が朝食診断に参加されました。

朝食診断でしたので、主食にはパンかごはんを選んでいる方がほとんどでしたが、「朝は食欲がないから」と主食をなにも摂っていない方がいました。スタッフは「脳へのエネルギー源

として主食は必要ですよ」とアドバイスしました。

また、朝食に野菜を摂る習慣のない方には「野菜は 1 日に 350g 摂ることが目安です。少しずつでも良いですから朝食に野菜を取り入れましょう」というアドバイスをしました。

その他、若い女性の方で、主食、主菜、副菜を選んでいるのに☆2 つの方がおり、診断内容を見ると、脂肪分がほとんど無い方でした。「脂肪分も体のためには必要です」とアドバイスをし、ドレッシングをプラスすると☆3 つの合格点になる画面を見てとても納得されていました。

診断に参加される方々は、健康にとっても関心があり、フードモデルにはない「豆乳を飲んでます」「果物でミックスジュースにしています」「ごまときなこを牛乳に入れてます」など工夫されている様子が見られました。また、意外に納豆を食べている方も多かった様です。

外国の方も食事診断に来られましたが、日本語がほとんどわからず、対応した私も英語が片言しかできないので、「How much?」と聞かれて、何と答えようかと慌てていると「Game」と他の理事の方が助け船を出してくれました。その後、年齢、身長も四苦八苦しながらなんとかうかがい、診断まで行うことができました。管理栄養士・栄養士も国際化を目指して英語の必要性も実感した場面でした。

午前 11 時から午後 4 時までほぼ途切れることなく、栄養診断に来られ、当日は 325 名の参加がありました。今回のように、会員以外の方々に広く食育を推進していくことは、公益法人化を目指している大阪府栄養士会が目指していくべき道筋であると改めて確認できた 1 日でした。

(文責 学校 山北知枝)

