

おおさか食育フェスタ

「野菜バリバリ・朝食モリモリ 2012」 ～おいしい！うれしい！ひろがる食卓～



平成 24 年 8 月 1 日（水）大丸心齋橋店北館の大丸心齋橋劇場・イベントホールにて大阪府食育推進ネットワーク会議と大阪府主催の「おおさか食育フェスタ 2012」が開催されました。

大阪府は、夏休みで子どもの生活習慣が乱れやすい 8 月を「大阪府食育推進強化月間」と定め、様々なイベントを行っており、今回の食育フェスタもその一環として企画され、今年で 6 回目を迎えました。大阪府栄養士会も「あなたの朝食を診断します。さてあなたは☆いくつ？」と題し、「SAT システム」を用いた食事診断で参加させていただきました。このシステムは、IC チップの付いたフードモデルをトレーに自由に組み合わせてもらい、それを基にコンピューターが栄養診断をするもので、楽しみながら分かりやすい診断ができるシステムです。今回は、普段食べている朝食や当日に食べた朝食を組み合わせたサンプルをトレーに載せてもらい、身長、年齢、性別を入力してモニターを見ながらアドバイスを行いました。

当日は猛暑に加え、PLの花火大会開催日ということもあり、参加者が少ないのではと危惧されましたが、終日たくさんの方で賑わい、当ブースでも幼児から 70 歳後半の方まで昨年を上回る方に体験していただきました。

当ブースの近くで試供品を配るブースがあり、一時は大行列が私たちのブースの前でできる場面があり、親と一緒に並んでいる子どもが「私はここで遊んどく。」と子ども達がたくさん参加してくれて、サンプルを載せるトレーの順番待ちになることもしばしばありました。

参加された方には、健康に留意している方も多く、「朝はしっかり食べて夕食を控えてい

る。」「毎日人参をポイルし、温野菜として食べている。」「ゴマは毎日欠かさない。」等、いろいろと工夫されておられました。

また、「毎年、楽しみにしています。」「毎年、5 つ星をもらっています。」「去年はあまり成績が良くなかったので、今年は頑張った。」等のリピーターも多く見られ、大変うれしく感じました。中でも「毎年、学校の自由研究の宿題に使っている。」と 5 つ星の朝食を考察して組み合わせている小学生がおり、「ここは、こうした方がいいよ。この果物を足した方が良くなるよ。」と思わずアドバイスに力が入る場面もありました。サンプルと一緒に母親のカメラの前で会心的笑顔を見せるその小学生に思わずこちらも笑顔になってしまいました。

朝からしっかり派で、牛乳に卵にヨーグルト、納豆等の組み合わせで高たんぱく食の方も多く、「牛乳かヨーグルトどちらかにしましょう。」と説明すると「どちらも、体にいいんですよ。」と答えられたので、「体にはいいのですが、とり過ぎるとかえって体には悪いですよ。」と牛乳を取り除いた結果を見て納得していただきました。

途中、プリンターのトラブルで診断書の星の色が出なくなり、「色は出てないけど星は 4 つです。すみません。」と説明しなければならない場面もありましたが、参加者の多くは診断結果に喜んだり、照れ笑いをしたり、「来年は 5 つ星が取れるようにする。」と決意を固めたりと様々な表情で楽しんでもらえたと思います。このような有意義なイベントを毎年、大阪で企画していただき、参加させてもらえ、ありがとうございました。

（文責 集管 浦川考宏）

