

「大阪ヘルスジャンボリー 2012」開催



平成 24 年 10 月 20 日（土）長居公園内（花と緑と自然の情報センター・長居植物園・自然史博物館）にて、大阪市主催の「大阪ヘルスジャンボリー 2012」が開催されました。

このイベントは、大阪市が 10 月を市民健康月間と定め、「今日からつくろう、明日への健康」をスローガンに、健康について学び、また、自然を楽しみながら体験できる、市民参加型のイベントです。社大阪府栄養士会は、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相談とアドバイス」というコーナーを植物園前に設け、このイベントに参加しました。

今回は、「あなたの夕食を診断します？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「食育 SAT システム」は、性、年齢、身長、活動強度をセットして、フードモデルで 1 食分を選んで載せると、サッと瞬時に栄養価を自動計算し表示します。画面には、エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分・食物繊維・野菜量などがグラフで表示されるので、誰にでもわかりやすく、適性を音で表現し、星の数で「名人度」も表示されます。

（☆5 つで満点、☆3 つで合格点）また、診断結果をもとに、よりバランスの良い食事になるよう、フードモデルを追加したり、多い場合は減らしたりすることがその場でできるため、食事の目安を視覚的に実践的に理解することができます。

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、トレーに載せておられました。夕食の診断でしたので、「主食・副菜・主菜のバランス」や、「摂取エネルギー」「アルコールの摂取」な

どを中心に、個別に食事のアドバイスをさせて頂きました。

健康に留意されている方も多く、「野菜は毎日しっかり食べている」「油ものを摂りすぎないようにしている」「魚を中心に食べる」など、毎日意識して、食事を工夫されている方もいらっしゃいました。

また、参加された 70 代の高齢の方は、好き嫌いなくバランス良く食べていると、おっしゃられていましたが、☆が 2 つで、診断内容を見るとたんぱく質が少なく、豆腐を足すと☆が 4 つになりました。合格する画面を見て納得され、「低栄養にならないよう、元気で長生きしてください。」とアドバイスさせていただきました。

働き盛りの世代では、「アルコールのとり方」や「外食の選び方」、「夜遅くの食事」など、課題点が多く、メタボリックシンドローム予防のためのアドバイスをさせて頂きました。

診断結果を見て、ご家族の方が、「いつまでも健康でいてね。」と声をかけていることが印象的で、よい食行動を実践するきっかけに繋がっていくことを期待しました。

当日は天候にも恵まれ、午前 11 時から午後 4 時まで途切れることなく、列ができる時間もあり、トレーが空くのをお待ち頂くこともありました。当日は 250 名の参加で、小さいお子さんから高齢の方まで、幅広く食生活についての話ができ、その人に合った栄養相談ができる、このようなイベントは、とても有意義であり、栄養士としてとても勉強になりました。このような機会を与えていただき、ありがとうございました。

（文責 行政 岡部直子）

