

## おおさか食育フェスタ

# 「野菜バリバリ・朝食モリモリ 2013」 ～伝える食育、まず私から！～

平成 25 年 8 月 7 日（木）大丸心齋橋店本館 7 階催事場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 2013」が開催されました。

大阪府では第 2 次食育推進計画において、夏休みの 8 月を「食育推進強化月間」とし、野菜バリバリ朝食モリモリ「～野菜あと 100 g、朝食で野菜を食べよう！～」を合言葉に食育の取組みを進めており、「おおさか食育フェスタ」は、保育所・幼稚園、学校や家庭、地域、外食や流通産業、産地、企業等が相互に連携した参加型のイベントとして平成 19 年から実施し、本年度が 7 回目の開催ということでした。

大阪府栄養士会も「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 5 段階の星の数で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。今回も昨年と同様、普段食べている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、体重、性別を入力してモニターを見ながらアドバイスをを行いました。

参加された方は幼児から 80 歳代の方まで幅広い年齢層で参加され、普段食べられている朝食のスタイルも多種多様でアドバイスする側としても力が入りました。

しっかりと朝食を食べられている方では、鮭の塩焼きと野菜の煮物、みそ汁に漬物といった和食の典型的な朝食の組み合わせを選ばれるため、食塩量がどうしても多い組み合わせになること、また、チーズトーストにハムエッグ、ヨーグルトに牛乳といった洋食派の朝食の方はたんぱく質やカルシウムが過剰になり野菜が少ないといった特徴が見られました。「鮭の塩焼きと煮物を食べた時は、漬物や味噌汁は控える方がいいですよ」や「牛乳やヨーグルトはどちら

か一つで十分ですよ」とアドバイス側がサンプルを調整することによって星の数が増えたりすると、参加された方から「なるほど～」という声が多く聞こえてきました。

あまり朝食を食べられていない方では、パンとコーヒーだけの組み合わせやお茶とコーヒーだけあるいは焼酎とお菓子を朝食に選択されていた方もおられ、アドバイス側が調整して朝食量が多くなると、「朝からこんなにたくさん食べられへん」や「朝は基本食べません」といった意見もあり、本会のように食育を推進するイベントの必要性を強く感じました。

熱心な参加者の方では「毎年、食事診断してもらっています」と食事診断を毎年楽しみにされている方や星が 1 つの方で 2 度、3 度チャレンジして何とか星 5 つを獲得するまで参加される方、「食パンはこれの 3 分の 2～4 分の 3 で、トマトはこれの 5～10 倍、チーズはプロセスチーズでなくカッターチーズ、朝には必ずワインジュースを飲む」といったフードモデルに無い食品と比較して自分の朝食について語られる方もおられ、アドバイス側の説明力を試される場面もありました。

今回の食事診断の参加者はおよそ 300 人で開催時間の 9 時間で割ると 2 分間に 1 人以上の割合で来られていたことになり、大盛況でした。これからも栄養士会の一員として食育推進に協力していきます。

（文責 病院 内菌雅史）

