

「健活ワクワクEXPO in OSAKA」

大阪府では、若い世代から働く世代、高齢者まで、府民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでもらえるように、「健活10（ケンカツテン）」というキャチコピーのもと、府民の健康づくりを推進しています。今回はその取り組みの一つとして、府民への健康づくり活動を啓発する参加型イベント「健活ワクワクEXPO」の第一弾として、「食でワクワク！健康づくり」をテーマに、食と健康を楽しく学べるイベントを企画し、10月8日（土）阪急うめだ本店9階阪急うめだホールで開催されました。食や健康を楽しく学べるブース等の出展や、ゲストとして、料理研究家で人気YouTuberの「だれウマ」氏を迎え、大阪府が推進する、野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニュー「V.O.S」を学べるステージイベントなども行われました。

（公社）大阪府栄養士会は「食育SATシステム」を用いて、体験型の栄養診断を行いました。今回は「あなたの夕食を採点します」「あなたの食事は☆いくつ」というテーマでブースを出展しました。普段食べている料理を、机の上に並べたフードモデルから選びトレーの上のせていきました。身長・年齢・男女を入力し、測定機器の上にトレーをのせると判定モニターには「☆」1～5個の採点結果が表示されます。参加された方は「☆」の数に一喜一憂しながら楽しくこのイベントに参加していました。「☆」だけではなくエネルギーやたんぱく質・脂質・食物繊維・食塩相当量・野菜量なども表示されますので、これを用いて（公社）大阪府栄養士会のスタッフが食事についてアドバイスを行うという方法です。今回は阪急うめだ本店の開催ということもあり、来場者は840名を超え、食育ATシステムへの参加者も300名を超えるという大盛況ぶりでした。常時3～5名の管理栄養士が食事のアドバイスにあたりましたが、これを待つ人で長蛇の列ができることが何回もありました。また、今回は大阪府内の管理栄養士・栄養士養成校の学生さんがお手伝いに来てくれました。参加者へのSATシステムの使い方の説明やパソコンへの入力操作、さらに診断結果の印刷などに大活躍してくれました。さらに私たちスタッフが行う栄養食事のアドバイスにも熱心に耳を傾ける学生さんも多かったです。

これが府民の皆さんの食生活を見直すきっかけとなり、健康増進に少しでも役立てるように今後の取り組みにも協力していきます。

（文責 研教 中野忠雄）



健康を考える。それは未来を考える。

大阪府

健活フックフック EXPO in OSAKA

一緒に記念撮影ができるチャンスもあるよ！

企業様からの協賛品等
プレゼントを
多数用意！

大阪府広報担当副知事 **もずやん**
大阪・関西万博公式キャラクター
ミyakumiyakuが登場！

©2014 大阪府もずやん