

食育ワクワクEXPO

大阪府では令和6年6月1日（土）・6月2日（日）に開催される食育全国大会に向けたイベントとして、令和6年1月6日（日）に阪急うめだ本店9階阪急うめだホールにて「もっと楽しく、食と健康の発見と体験！」というテーマで食育ワクワクEXPOが開催されました。

ステージイベントでは、スペシャルゲストのNMB48のメンバーによるトークショーやV.O.S.メニュー（野菜たっぷり・適油・適塩）に関するクイズ大会、来年開催される大阪・関西万博のマスコットキャラクターであるミャクミャクともずやん等によるダンスが披露されました。また、出展ブースでは試食や野菜の推定摂取量の測定や野菜摂取啓発に関わるクイズ、V.O.S.メニューの紹介、血管年齢計測などの健康計測が実施されました。

（公社）大阪府栄養士会は、「食育SATシステム」を用い「あなたの夕食を採点します。」というテーマで栄養士による栄養・食生活診断を行いました。このシステムは「☆」の数（5つが最高）で判定され、またエネルギーやたんぱく質、脂質、食物繊維、野菜量なども表示されるというものです。

参加者は、昨日の夕食や普段食べている夕食を机の上に並べてあるフードモデルから選び、それを専用のトレイにのせ、測定機器で判定された結果をもとに常時3～5名の栄養士による食事のアドバイスを受けました。また、大阪府内の管理栄養士・栄養士養成校の学生さんには参加者へフードモデルの選び方などの説明、パソコンへの入力作業などをお手伝いしていただくなど大変活躍していただきました。食事アドバイスを受けられた方は416名にも上り、トレイの数が限られているため、診断を待つ方の長蛇の列ができていました。アドバイスを受けた参加者のみなさんは、『前日の食事は特別だった』とか、『お正月の残り物を食べたからいつもと違う』など「☆」の数に一喜一憂されていました。食事に気を付けておられる方は、『「☆」が5つ付くと思っていたのに残念だ。』とお話されるなど、みなさんととてもいい笑顔でアドバイスを受けておられました。

このようなイベントを通して府民のみなさんの健康増進に少しでもお役に立てるように今後も協力していきます。

（文責 地活 栗林美貴子）

