

## 鶴見区第 18 回食育フェスタ&健康展 開催



令和 7 年 11 月 8 日 (土) に鶴見区民センター 2 階つるみ日建ホールで、「食育フェスタ&健康展」が開催されました。食育フェスタは 12 ブース、健康展は 5 ブースがポスターやパネル展示、ベジチェック、クイズやクイズラリー、豆苗づくり、アルコールチェックなどを開催し、多くの人々が来場され楽しまれていました。

(公社) 大阪府栄養士会は、「食育 SAT システム」を用い「あなたの朝食を採点します」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、今朝の朝食や普段食べている朝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管理栄養士による食事のアドバイスを受けました。大人の参加者が多いなか、親子連れもあられ、小さなお子さんも熱心に食事アドバイスを聞いていました。なかに、3 歳と 6 歳ぐらいの兄妹で、星の数が増えるように、アドバイスを聞きながら、何回も挑戦をして、お兄さんの方は星が 5 つになった時は、喜びあふれる顔をしてとても喜んでいました。朝食の大切さと、どんなものを食べるのがよいのかがとてもよく分かったのではないかと思います。私たちスタッフにとってもとてもうれしいことでした。人があまり多くないときには、再挑戦される方もあられたので、のべ 123 名の方に栄養診断を受けていただきました。



終わりが近づいたころ、鶴見区マスコットキャラクターの「つるりっぷ」と大阪市食育推進キャラクター「たべやん」がそろって登場すると、多くの人々が囲み写真を撮っていました。そんな人



気者が大阪府栄養士会ブースにも来てくれましたが、残念ながら栄養診断を受けてもらうことはできませんでした。

栄養・食事診断を通して、皆さんが栄養バランスの良い食事を楽しみながら健康な日々を過ごすことができるように今後の取り組みにも協力していきます。

(文責 地活 山田 晴美)