



## 伊丹市栄養士会

私たちは、市民の方々の健康づくりを食生活の面からお手伝いしている栄養士、管理栄養士の集まりです。

必要に応じた話題を選んで、年4回の栄養指導者研修会を開催し、日々自己研鑽しています。

メタボ対策、災害時の備蓄や食品衛生等、最近では高齢者の健康を支えるための地域連携の話題が多くなってきました。

普段は、行政とのつながりの中で、乳幼児から高齢者の方達まで幅広く地域の皆様に向けて、食に関わるお話をしています。

事業名 健康フェア@イオン伊丹

伊丹市の健康フェアで、食育サットシステムを使った食事バランスチェックのブースを担当することが恒例の行事となっています。今年はイオン伊丹の2階で行われました。

今日は何を食べようかな？と迷ってしまいそうですが、実はこれはフードモデルなんです。一食分を選んで器械に乗せると、あっという間に栄養計算をしてくれ（栄養士よりはるかに早い！）、瞬時にバランスが判定されます。完璧なら☆印が5つ付いてプリントアウトも可能。子供さんも楽しく遊びながら食育に参加しています。思ったより☆の数が少ないと再度チャレンジする方もあります。家族で比べ合ったりして会話も弾みます。この機会に日頃気になっている栄養相談をされる方もあります。☆が5つ揃うとやはり皆さん笑顔で帰られますね。

そんな時はこちらも嬉しくなります。



報告者：山本 國夫