



## 食育パネル展

～コロナ禍でも心がけていただきたい～  
『バランスのとれた食事』

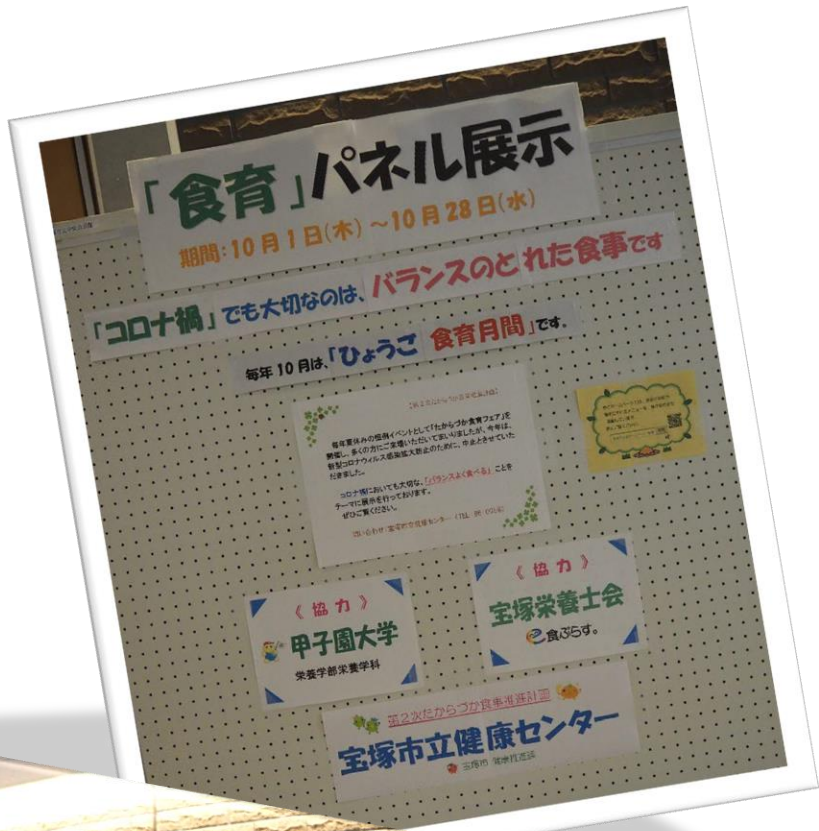
今年度は、たからづか食育推進計画を策定して10年目になりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、毎年開催されている『たからづか食育フェア』が中止になる等、様々な食育啓発イベントが中止となっています。

そこで、今年は、コロナ禍において、バランスよく食べることを心がけ、規則正しい食生活を送っていただくために、食育パネル展を行いました。

また、シニア世代には特に気を付けていただきたい「低栄養」の予防についての展示を行い、中央公民館に来られた多くの市民の方に、ご覧いただきました。

【日 時】 令和2年(2020年)10月1日(木)～ 10月28日(水)  
【会 場】 宝塚市立中央公民館  
【テーマ】 ～コロナ禍でも心がけていただきたい～  
『バランスのとれた食事』  
【内 容】 「バランスよく食べる方法」や「シニア世代の低栄養予防」について、替え歌等も使いながらわかりやすく説明しています。  
【協 力】 宝塚栄養士会 【e食ぷらす。】  
甲子園大学栄養学部栄養学科(臨地実習生)

※10月は、「ひょうご食育月間」  
19日は、毎月「食育の日」



◆3色食品群を使って、栄養素の働きや、必要な食品量を説明。  
 バランスよく、しかも自分に合った食事量を確認していただきました。



甲子園大学栄養学部の学生さんに、誰もが知っている「アルプス一万尺」の曲に合わせてDVD（替え歌とダンス）を作ってもらいました。  
 替え歌を口ずさむことで、赤・緑・黄色、3色食品群に当てはまる食品や食品群の働き等をリズムにのせて、自然に覚えることができます。  
 休日になると、小さな子どもたちが、画面の前でノリノリに踊っていました。

◆シニア世代は、メタボよりも低栄養を意識



シニア世代になると、バランスよく食べることも大切ですが、特にたんぱく質が不足しないよう意識することが大切です。

たんぱく質が不足してしまうと、どうになってしまうのか、どのくらいたんぱく質を摂ればよいのか、さらにたんぱく質を摂るための工夫方法は・・・等、わかりやすく説明。



元気に過ごすために大切なことを覚えやすく、わかりやすい擬音で表現！

「てくてく (よく歩く)」 「もぐもぐ (しっかり食べる)」

「にこにこ (よく笑う)」 「わくわく (あれこれ感じる)」

さあ！今日から実行してみましよう！

◆甲子園大学臨地実習生が実習の一環で、FM 宝塚に出演し、食育パネル展のPRを行いました。

収録：令和2年10月9日（金）

放送：令和2年10月17日（土）

収録は、FM 宝塚を飛び出し、市立健康センターで行いました。



初めに綿密な打ち合わせ。初めての収録に学生はドキドキです。



最後に、パーソナリティーの玉井さん（中央左）、プロデューサーの宇都さん（中央右）と一緒に記念写真。