



## たからづか食育イベント in サマー企画

### 「宝塚★栄養ワンダー」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、たからづか食育フェアが中止となりました。そこで、「たからづか食育イベント in サマー」と題して企画したイベントの1つとして『たからの市』に食育ブースを出店しました。

ご自身の「朝ごはん」や「フレイル」のチェックを行い、食習慣を振り返っていただきながら、食べることの大切さについて学んでいただきました。

【日 時】 令和3年（2021年）8月8日（日）  
10時30分～13時30分

【場 所】 市立文化芸術センター



私たち宝塚栄養士会が健康センターの事業に協力しました。台風の心配もありましたが、当日は真夏日に・・・(>\_<)暑さと戦いながら、頑張りました。

「フレイル」という言葉も意味も知っている方は2割程度しかおらず、まずは「フレイル」について知っていただくよい機会になりました。

ほとんどの人が毎日朝食を食べていましたが、「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのとれた朝食を食べている人は、半数程度しかいなかったそうです。

みなさんは、バランスを考えながら、朝ごはんを食べていますか。



※フレイル : 体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと

※栄養ワンダー: 公益社団法人 日本栄養士会が主になって、全国各地の管理栄養士・栄養士が7～8月の期間、国民に対して食についての啓発を行うイベント。