



食育を体験しよう in アピア1

「食育を体験しよう」シリーズ、今年は逆瀬川駅前にある複合商業施設、アピアさかせがわで開催しました。室内開催だったこともあり、246人（のべ450人）の市民の方にご来場いただき大盛況でした。ありがとうございました。

【日 時】 令和8年（2026年）7月25日（土）
10時から15時まで

【会 場】 アピアさかせがわ 1 2階 ふれあい広場

【協力団体】 近畿中央ヤクルト販売株式会社

宝塚栄養士会

甲子園大学（栄養学部 臨地実習生）

【内 容】 ■測定コーナー：骨の健康度測定／野菜摂取度測定
食事のアドバイス

■パネルの展示&パネルクイズコーナー

：栄養バランスに関するパネル展示

パネルクイズ

等



■測定コーナーの様子



《骨の健康度測定》



《野菜の摂取度測定》



《結果説明の様子》



《結果説明の様子》

近畿中央ヤクルト販売株式会社さんと甲子園大学臨地実習生のみなさんが、測定や測定結果の説明、食事のアドバイスを行いました。

■食事アドバイスの様子



💡アドバイスによると・・・

○1日に摂って欲しい野菜の量は、両手のひら一杯分（約350g）だそうです。

でも・・・男性も女性もまだまだ足りないそうです！

🔥がんばらなくちゃいけませんね

○調理方法は、茹でた方がたくさん食べられるなんてよく言われているけれど

でも・・・確かに量は食べやすいけれど、食べ方は何でもかまわないそうです。

一番美味しく感じ、食べやすい方法で食べればいいそうですよ！

もちろん少ないのはダメですが・・・

○カット野菜や水煮野菜を使うと、いろいろな種類の野菜が摂れるので1人暮らしの方等には特におすすめだそうです。

💡 フムフム・・・

聞いていて参考になりました。

ご来場いただいた皆さんの測定結果はどうだったのでしょうか・・・
測定後の食事のアドバイスもしっかりと聞いて帰られていました。
お土産の西谷産のお野菜（なす・きゅうり・プチトマト）を使って、この日はたくさんお野菜を食べてくれたことでしょうね。
続けてくださいね😊



■パネルの展示&パネルクイズコーナーの様子



パネルを見ながら、栄養バランスに関するクイズを解いていました。

簡単そうで難しい問題がたくさんありました。

○栄養バランスよく食べるためには「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえて食べることが大切だそうです。

(私の独り言) 夕食はできているけど、朝食がパンと牛乳だけになっているなあ
私も気をつけないといけないな！

○食事の量が多く、運動量が少ないと、体重は増えてしまうそうです。

(私の独り言) わかってはいるんだけどなあ
どうしても食べちゃうなあ
食欲は抑えられないから、私は🏃運動をがんばるしかないな！
でも食べた分だけ運動できるかなあ💦

○私たちのからだは「毎日の食事」でできている。

(私の独り言) そうか！わかっているようで忘れていたなあ
毎日、毎食の食事、ちゃんと考えないといけないなあ 反省😓

クイズに参加してくれた人には、キウイフルーツのお土産がありました。

その日の夕食後のデザート？それとも朝食に・・・？

ビタミンCをしっかりと摂ることができましたね🍌



■子ども向けのコーナーの様子

♪たのしく体験してもらいました



🍅野菜や🍌果物を半分にカットした写真を見て、何の野菜や果物か考えてもらいました。小さな子どもさんも、スイスイ正解👏

きっと、日頃からいろんな野菜や果物を食べたりお料理のお手伝いをしているのでしょうね。👏パチパチパチ・・・



どんな野菜の🌸お花か、あみだクイズに挑戦してもらいました。

レンコンやゴボウを栽培している所なんてご近所にはないので、かなり上級者向けの問題ですね。大人もかなり苦戦・・・

でも、玉ねぎやなす、トマト、ピーマンなどの野菜は、きっとご近所でも栽培していると思います。街中で畑を見つけた時は、観察してみてくださいね。

(注) もちろん、知らない人の畑には入っちゃだめだよ。



沢山の方に、体験していただくことができました。(右上の写真：順番待ちの様子)

お一人おひとりの健康度合いを数値化してお示しすることができたので、これを機に、少しでもこれまでの食習慣を振り返り、健康になるように意識していただければ嬉しいです。エイ！エイ！オー！