



(^^)♪ 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名 : 甲子園大学

日時 : 平成30年7月28日(土) 10時~11時45分

場所 : 中山五月台小学校 体育館

参加人数 : 13名

内容 : 演習

講師 : 甲子園大学 栄養学部 栄養学科
助教 浅野 真理子先生(管理栄養士)

テーマ : 成長期のスポーツ選手の食事について



《取材日記》

市立健康センターが地域から依頼を受けた事業を甲子園大学にお願いし、体験型の食育講座を行っていただきました！

30代の若い子育て世代の方から70代のスポーツ愛好家まで、幅広い世代の方が参加されていました。

講話の前に、SATシステム(※)を使って、お子さんやご自身が日ごろ食べている献立を選び、食事のバランスチェックをしてもらい、その結果を踏まえて、スポーツ選手に必要な栄養についてのお話がありました。

話を聞くだけでなく、自身のバランス結果に基づいて話を聞くことができたので、とても具体的でわかりやすい講座でした。

甲子園大学の学生さんにも協力いただきました。ありがとうございました。



たくさんのフードモデルの中から、食べたものを選びます。「どれにしようかな・・・」
(その半分量、その倍量にも計算することができます)



友達と見せ合いっこ (^_-)-☆



「私はこんな献立選んでみた」



どんな結果が打ち出されるのかな？結果に「ドキドキ」・・・



食事バランスを「バランスコマ」で表しています。



あなたの食事バランスは、星いくつ？

※SATシステムとは・・・

参加者が、日頃食べている食事を、実物大のフードモデルから選び、お盆にのせるだけで、食事バランスを簡単にチェックすることができます。

一人ひとり、プリンターから結果を打ち出しお渡しすることができます。