

福岡県食生活改善推進連絡協議会

知っ得!おいしいバランス食! ～野菜プラス一皿&減塩マイナス2g～

ブースいっぱい1日350g野菜計測、0.7%・1.2%塩分濃度みそ汁の試飲、塩分チェックシートのアンケート記入、野菜プラス一皿(70gの野菜料理)12品展示、塩分・糖分の食品含有量及び減塩商品の展示、キッズコーナーでは野菜のぬり絵・折り紙を行い、食生活改善推進会の活動「野菜プラス一皿&減塩マイナス2g」をアピールしました。

みそ汁の試飲が好評で、塩分濃度の比較が出来たのがよかったのだと思います。又、塩分・糖分の食品含有量の展示も目で見て、とても驚いている人が多かったように感じました。野菜計測では、一人分を計り、家族の分を合わせてみると量がたくさんになり、「こんなに食べていない」と感想があったりと、若い世代への食育を行うことができました。



参加者数 合計:650人 (350g野菜計測:113人/塩分チェックシート:188人/0.7%、1.2%塩分濃度みそ汁の試飲:264人/キッズコーナー ぬり絵、折り紙:85人)

福岡県地域婦人会連絡協議会

健康寿命を延ばすため、まずは 身近な食生活の改善からはじめよう!

地域婦人会の幅広い活動がある中で「生命を守る」というのも大きなテーマです。がん教育のこと、環境のこと、消費生活のことと様々ある中で、自分たちでテーマを絞ることは、大変難しかったです。

市の健康づくり課が展示していた、「1日あたりの食塩摂取量、我が県の順位は」、そこには驚くべき数字が。健診を促す我が市のチラシにも、がんの発症には喫煙、塩分の取りすぎ、野菜の摂取不足等の要因がある…とあります。

今年のテーマは、「パパ!ママ!キッズも家族の健康パーク」。その通り家族が多く、来場者とお話しながらの塩分チェック。その結果を見て、少しでも意識してもらうことが大事と訴えました。ブースの位置にも恵まれ、大変良かったです。



参加者数 合計:330人 (塩分チェックシート記入:230人/その他:100人)

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

子どもから大人まで楽しみながら測定できる 「みんなのレク式体力チェック」

「レク式体力チェック」のブースを設け、「ストロー」「タオル絞り」「棒反射」「ボトル巻き上げ」の4種目を行い、202名の方が体験されました。ストローやタオルなどの身近な用具でどのように体力測定を行うんだろうと不思議に思う来場者の皆さんの第一声は、「これで何するんですか?」の質問でした。「肺機能・握力・敏捷性などを測定します。」と答えるとビックリされていました。

学校等で行う体力測定とは違うユニークな体力チェックに一生懸命頑張る子ども、子どもさんに負けまいと本気モードで取り組むお父さんやお母さん、また高齢者の方々の姿が見られました。家族でお互いに応援し合ったり、笑い合ったりと、始終和やかでにぎやかなブースとなりました。



参加者数 合計:202人

福岡県糖尿病対策推進会議

第28回筑後地区糖尿病の集い 今のあなたの血糖値は?

筑後「糖尿病の集い」と同時開催のおかげで、血糖自己測定だけでなくO×クイズ、眼底写真、展示など、様々な方法で来場者に糖尿病予防の大切さと「こうすれば予防できる」というヒントを得られたのではないかと思います。O×クイズでは前半に「おかずを食べればご飯を食べなくてよい?」「果物はビタミンが摂れるので毎日りんごを2個食べたほうが良い?」「ビール1杯(500ml)のカロリーはあんまん(80g)と同じである?」といった栄養面で陥りがちな間違いを指摘され、後半は「筋肉はエネルギー源として糖を利用している?」「有酸素運動は毎日行うべきである?」といった長続きする運動方法のためのヒントをたくさん紹介され、楽しくやる気が出ました。血糖自己測定では食後高血糖の方が散見され、療養指導士と真剣な会話をされていました。眼底写真は大変に人気があり順番待ちの状態でした。みなさん、撮影した写真を見ながら熱心に説明を聞いておられました。展示のところではドロドロ血のペットボトルを振って「こんなにドロドロしているの!」「怖いねー」と反応され、腎臓のところでは療養指導士の説明に「微量アルブミン尿のチェックが大切ね」と納得され、「居酒屋さかえ」ではいろいろなメニューの組み合わせを考えておられました。糖尿病への関心の高さを感じ、このような取り組みを継続することが大切だと思いました。



参加者数 合計:440人 (血糖自己測定:320人/眼底写真:120人)