

佐渡市健康フェスティバル【じょうぶら】 事業報告

- 1 日 時：2024年10月20日（日） 9：30～14：30
- 2 会 場：金井コミュニティセンター
- 3 テーマ：低栄養予防、健康づくりの推進
- 4 内 容：佐渡市健康フェスティバルにて新潟県栄養士会佐渡支部のブースを設置し、以下の啓発活動を行った。

じょうぶらは「丈夫」
という意味の佐渡弁

①健康長寿弁当の販売、レシピ配布



【元氣100歳いいねかつちゃ弁当】

・ごまごはん ・松風焼き ・柿入りなます
・小松菜のナムル ・さつまいもサラダ

低栄養予防、減塩をポイントに支部役員で献立を考え、佐渡市内の弁当屋に製造を依頼。当日限定で70食を販売。約1時間で完売し、大変好評だった。

②低栄養予防に関する掲示、栄養相談、高栄養食品の展示・配布等



高栄養のサンプル品等を用意し、興味のある物を持ち帰っていただいた。用意していたサンプルはすべて配布できたが、次年度以降、食事の困りごとなどを聞き、必要な人に必要なサンプルが行き渡るように声かけをしていく必要がある。

低栄養予防の1日の献立例を実物で展示。実際に使用した分量の食材も合わせて展示することで、望ましいたんぱく質や野菜の量が一目で分かるようにした。来場者からは、「こんなに食べないといけないのか。」という声が多く、日頃の食事量が少ない人が多いことが伺えた。また、写真を撮っていく人も見られ、実物の展示は大変効果的であった。展示物をきっかけに、「みそ汁は3食とったら多いのか。」などの質問事項も数多く寄せられた。

③ふくらはぎ周囲長測定、握力測定



高齢福祉課とタイアップし、紙で作成したメジャーを使ってふくらはぎの周囲長の測定と握力測定を実施。高齢者を中心に102名がブースを訪れた。測定をおこなった来場者の中には、ふくらはぎ31cm以下の人は見られなかった。