

「すこやかともしびまつり 2024」報告



活動概要

日時：2024年9月14日（土）・15日（日）

会場：アオーレ長岡 ナカドマ

テーマ：ちょう（腸）!!う・ん・ち

～腸内細菌でおなかを元気に～

活動：うんちクイズ&腸年齢

来場者：512人（栄養士会ブースへの来場者数）

活動内容

◆ 腸内細菌や食物繊維に関する掲示物を見て、うんちクイズに挑戦！

- 2日間での参加人数は500名を超えた。3連休の中日である2日目も240人を超える参加で大盛況であった。
- 「うんち」の響きに“楽しそう！”“おもしろそう！”と立ち寄られた子ども連れの家族の参加が多かった。
- うんちクイズの答え合わせの後には、排便状況や朝食の喫食状況について伺い、掲示物を用いてアドバイスを行った。参加者は理解が深まったり、実践しようと思う意欲が見られた。
- 家族で排便習慣の見直しができるように持ち帰り用冊子に子供向けのめざしたい生活習慣について掲載した。
- 野菜の1日の摂取目標量350g、調理後の目安となる5皿など量について伝えると、野菜不足を認識している参加者が多かった。調理方法や外食や中食の時の野菜料理の補い方など実践につなげられるようアドバイスを行った。
- 家族や友人同士で食事を振り返る機会になり、それぞれ学びを深めていた。



参加者より



家族と一緒に参加すると、普段の食生活を見直す良い機会となりました。
毎朝、しっかりうんちをする習慣ができていたので続けたいです！
アイスの食べすぎはダメだって!!

食物繊維が穀類や豆類にもたくさん入っていることを初めて知りました。野菜が苦手だけど、いろいろな食材を意識して食事に取り入れようと思います！



腸年齢が実年齢よりも高かったです...



便は健康のバロメーター！毎日の食事や排便、生活習慣を見直してみましよう！



今年度も、ヤクルトさんにご協力いただきました！

参加賞は「気になる野菜」シリーズ

