

# 『歯の健康展』活動報告

1 日時 平成26年6月22日(日)

2 会場 柏崎市健康管理センター

3 活動内容

柏崎市が主催で実施している『歯の健康展』において、料理カード等を用いて来場した方に食事のバランス指導を実施した。また、野菜をたっぷり使用したメニューやよく噛んで食べられるメニューのレシピカードの配布を行った。

4 感想

来場者は親子で参加している方が多く、普段から食事のバランスを意識した生活を送っている方が多かった。バランスの良い食事を難しく捉えている方が多かったので、手軽に出来るアドバイス等を実施したところ、「簡単に野菜を取り入れた食事ができることに、驚きました。」という感想をいただいた。また、幼いお子さんがいる方は、「野菜をあまり食べてくれません。」という相談を受けたりもした。カレー粉や海苔など子どもが好む食材や調味料等を使用した味付けや調理法を紹介し、手軽で食べやすい野菜料理についてもアドバイスを実施した。



柏崎支部の栄養士による食事のバランス指導の様子。野菜をたっぷり使った料理の紹介や、普段食べている食事のバランスについてアドバイスを行った。

そのまんま料理カードを用いて、バランスの良い食事を考える活動を行った。カレーライスやラーメンなどの料理も組み合わせを工夫して、バランスの良い食事に組み込んでいた。

