

「食事バランスガイド活用について」 (消費者との意見交換会)の概要

茨城農政事務所地域第四課

- 1 日 時 平成22年2月10日(水) 9:30~12:30
- 2 実施場所 銚田市保健健康センター
- 3 参加者 一般消費者 15名
- 4 主 催 茨城農政事務所地域第四課

5 概 要

食事バランスガイドを活用して一般消費者との意見交換会を開催しました。参加者から「食事バランスガイド」の活用状況を聞き、使い方を説明しました。大半の方は「名前・図」は知っていたものの内容までは理解しておらず、残念ながら活用している人はいませんでした。

資料は、前日の食事バランスをチェックしてもらえるチェックシートと、一日分の料理例が記載してあるパンフレットを使用し、「つ」は、カロリーより覚えやすいことを説明しました。ご飯を中心に、5~7つが一日の必要量で、「茶碗中盛り1杯」が1.5つ、4杯位が目安であると説明すると皆うなずいていました。

食事バランスガイド説明後に、農林水産省では、米の消費拡大の一環として、米粉を使用したパンやピザができることを紹介し、米粉パン作り体験を行いました。生地をこねることは大変ですが、出来上がりは大変美味しいと好評でした。

バランスチェックには職員の食事を例にあげ、「主菜」を適量より多く摂りすぎていることや、「牛乳・乳製品」「果物」の摂取不足を説明すると会場からは共感の声が上がりました。

参加者からの感想は、「食事量区分の目安が理解できた」「洋食の方がカロリーが高いことが分かった」「普段の食生活で足りない物が分かった」等の意見がだされました。

今回のセミナー対象者が高齢の方が多かったので、全体を詳しく説明するより、覚えて欲しい所を簡潔に説明したことが内容の理解に結びついたように感じました。