

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	名古屋市
取組市町村名 取組団体・企業名	名古屋市(中村区) 株式会社ヤクルト東海
取組の名称	食育セミナー「腸元気生活のすすめ」
実施時期	6月18日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	  
取組内容	【目的】 食育に取り組む企業と連携することで、食育活動の活性化を推進すること。 また、セミナーを通し市民の食育に関する意識の向上をめざす。 【対象者（参加者）とその人数】 区内在住の20歳以上の方 26名 【実施内容】 保健センター ・管理栄養士講話「野菜・水分足りていますか？」 ・ベジチェック測定 株式会社ヤクルト東海 ・講話「腸元気生活のすすめ 意外と知らないウンチの話」 ・血管年齢測定 ・調理実習、レシピ紹介、試食 名古屋市で取り組んでいる野菜摂取量増加との関連性を踏まえ、「腸元気生活のすすめ」について講話をしてもらいました。ベジチェック測定では、各自の野菜摂取レベルを把握することで、今後の食生活を見直すきっかけとしてもらいました。また、ヨーグルトを使ったドレッシングづくりや試食も取り入れ、食に関心をもってもらうための工夫をしました。



ベジチェック®



講話「野菜・水分足りていますか？」

ヨーグルトを使ったレシピ紹介

ブロッコリーのごまヨーグルトかけ

<材料 1人分>

ブロッコリー……70g

ソフール（プレーン）

……1/4個

A すりごま……大さじ1/2

しょうゆ……小さじ1/2



★ 作り方

① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。

② ソフールとAを混ぜ合わせ、①にかける。

※ 無糖ヨーグルトを使用する場合は、お好みで砂糖を加えてください。



講話「腸元気生活のすすめ」



ミニ調理実習



試食：農家さんの野菜たっぷりカレー