

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	新潟市
取組市町村名 取組団体・企業名	新潟市
取組の名称	食事を振り返ってみよう！～バランスの良い食事とは～
実施時期	令和6年10月19日（土）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	【目的】 西蒲区民は胃がんや脳血管疾患の死亡率が高い傾向があり、機会をとらえた健康教育を通して生活習慣の改善のための普及啓発を行うことを目的としました。また、食生活改善推進委員西蒲支部の活動のPRも実施しました。 【内容】 西蒲区自治協議会・食生活改善推進委員西蒲支部と連携し、自治協議会主催のイベントの一角に食育 SAT システム体験コーナーを設けました。「ある日の夕食」という設定で参加者からフードモデルを選んでもらい、食育 SAT システムを使用して食事バランスの測定と参加者全員に市管理栄養士による食事のアドバイスを実施しました。また、1日に必要な野菜の量のフードモデルを見てもらい、何gかを当てるクイズや食生活改善推進委員西蒲支部の活動紹介動画の放映も実施しました。当日は、子どもから高齢者まで延べ92名の方に参加いただきました。  【参加者の反応】 食育 SAT システムではお酒を飲む代わりに炭水化物を摂らない方や塩分の高い食事を選ぶ方が多くいらっしゃいました。「お酒を飲みすぎだね」「野菜はこんなに食べるの?!」「塩分を減らさなきゃいけないね」と楽しみながらも真剣に参加いただきました。