

令和5年度元気がすてき栄養展開催要領

～ 普段の食生活にプラスワン！ ～

- 1 目的 糖尿病や高血圧症等の生活習慣病発症の予防のためには、食事等に留意した適切な生活習慣を定着することが必要不可欠である。牛乳には、血圧調節機能等があり、乳和食には減塩効果がある。
そこで、スーパーマーケット等と連携して、買い物に来た住民を対象に牛乳・乳製品の効果と合わせて乳和食の紹介、野菜摂取、バランスのよい食事の紹介などを行い、健康な食習慣の普及啓発を行う。また、真庭の特産品である蒜山ジャージーを紹介し地産地消を進め、地域の特性を生かした食生活への関心と理解を深める。
- 2 日時 令和5年11月25日（土）10：00～14：00
- 3 場所 マルイアルティ店
- 4 対象者 一般住民（買い物客等）
- 5 内容 栄養改善協議会、蒜山イキイキ楽酪協議会、岡山県栄養士会真庭支部、保健所が以下の各コーナーにより適切な食習慣の定着に向けた普及啓発を行う。

☆蒜山ジャージーコーナー

- ① 蒜山ジャージー低脂肪牛乳の試飲
- ② 蒜山ジャージーの展示、紹介動画上映

☆あなたが決める！減塩コーナー

- ① あなたがいつも飲んでいるみそ汁の塩分は？
- ② いつも使っている調味料の塩分を知ろう！

☆野菜をしっかりと食べようコーナー

- ① スーパーに売られている野菜の重量はどのくらい？
- ② プラス一皿！野菜たっぷりレシピの紹介

☆フレイルチェック・食生活相談コーナー

- ① フレイルのリスク度をチェック！
- ② 管理栄養士による食生活相談

- 6 主催 真庭保健所管内栄養改善協議会・岡山県真庭保健所
共催 蒜山イキイキ楽酪協議会・岡山県栄養士会真庭支部
真庭市・新庄村