

奈良市食育つながるネット参加団体 取り組み事例報告

団体名	市民生活協同組合ならコープ北エリア会		
取り組み名称	「元気でいきいき！素敵な自分でいたいから～♪」		
実施主体	北エリア コープネット西の京		
実施日・期間	2016年5月16日(月)	対象	ならコープ組合員
奈良市食育推進 計画における6 つの目標・その他 の目標	(○) バランスのとれた規則正しい食生活	() 安全な食を選ぶ力を身につける	
	(○) 朝食での野菜摂取	() 地域の食文化を学び次世代に伝える	
	(○) 若い世代の朝食摂取	() 食に対する感謝の気持ち	
	(○) その他 (奈良市栄養士会 奈良市支部より講師)		
内 容	<p>奈良市栄養士会より講師をお迎えし、介護予防を踏まえた食生活のあり方、大切さを学び、また、手軽でバランスの良い「朝・昼・夜の食事」「あれば便利な常備菜」レシピの元、試食を出した。レシピのいくつかをご説明頂いた。</p> <p>(詳細)</p> <p>5月16日(月) コープ六条2階集会室にて、管理栄養士の先生を迎え、食生活のあり方、大切さを学んだ。北エリアのたべる、たいせつテーマ「おいしく、たのしく、健康に！」にぴったりの企画となった。日本の平均寿命は84歳で世界第1位！健康寿命は75歳で世界第2位(1位シンガポール)健康を支えるのは、日本食！日本の伝統的な食事「一汁三菜(ご飯に汁物、主菜1品、副菜2品)」が、健康寿命を上げているそうだ。年齢や動く量によって、一人ひとり必要なエネルギーが違うので、計算で摂取エネルギー、BMIを出し、バランスの良い食事が出てくるか、食事バランスガイドの表を使って分かりやすく説明して頂いた。水分や適度な運動も大切で、夏は特に意識して水分を取り、油や塩分を取りすぎないように、油を使用しないレシピや減塩、うす味のレシピを教えて頂き、コープネットでいくつか調理し試食、交流した。作成下さった朝、昼、夕食、常備菜レシピを配布した。</p>		
			