

# 健康は毎日からフェスタ

食事で健康！みんなで楽しく！

日時：9月28日（水）

参加  
無料

午前10時～午後2時

場所：福祉交流フラザ大井



みなさん  
お気軽にお越  
しください



9:45～

受付

10:00～

お話し「健康は毎日の食事から」

講師：岡山市北区北保健センター

主任栄養技師 金川直子さん

10:45～

各種体験コーナー

おうちでも  
美味しく作れる  
レシピもらえます

12:00～

旬菜かぶえ「ふわり」の上田美貴子さんと栄養委員会のみなさんによる野菜を中心とした体にやさしい献立「ごまじゃこひじきのおにぎり」と「お野菜たっぷり豆乳汁」などをご用意しております。

\* 先着40人分 をご用意します。ご希望の方は、受付で整理券をお取りください。

# ～ 体験コーナー ～

## ◆ 食育 SAT システム & 栄養相談・健康相談

実物大の食品サンプルを選んで、栄養価を計算します。普通の食事のカロリーやカルシウム摂取量などがわかります。食生活を見直すチャンスですよ！

\* お1人の測定に時間がかかるので、受付で番号札をお渡しします。

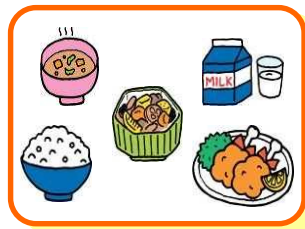


写真は、昨年  
健康チェックの様子



### 食育 SAT システムって…？

たくさんある食品サンプルから  
昨晚食べた食事を選んで…



摂取カロリー・総脂質・  
食物繊維・カルシウム・  
鉄分・食塩相当量などが  
わかるのです。

## ◆ 健康チェック \* 測定には、素足になれる服装でお越し下さい。

血圧測定・体脂肪率測定・骨密度測定 が出来ます。

## ◆ 脳活性ゲーム & 昔遊び体験

楽しくゲームをしたり、昔の遊びをしたりして脳も健康に！

## ◆ 北市民健康づくり足守会議 健康パネル展

健康に関する情報がいっぱい詰まったパネルを展示します。



## ◆ くつろぎカフェ スペース



ゆっくりとお茶でも飲みながら、おしゃべりしませんか？

## ◆ お食事コーナー

旬菜かふえ「ふわり」の上田美貴子さんと栄養委員会のみなさんによる、体にやさしいお食事をご用意しております。無料です。先着40人分をご用意しております。



### 「ごまじゃこひじきのおにぎり」と「お野菜たっぷり豆乳汁」など

※ 日本で昔から食べられていた、体に良いとされる「まごわやさしい」食材を盛り込んでいます。

まごわやさしい = 豆(豆類)・ご(ごま)・わ(わかめ、海藻)・や(野菜)・さ(魚、小魚)・し(しいたけ、茸類)・い(いも類)

-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----

協賛：北市民健康づくり足守会議、中国学園大学人間栄養学科

北市民健康づくり足守会議とは、愛育委員会、栄養委員会、地域包括支援センター、北保健センター、公民館、児童館、福祉交流プラザなどが協力して「赤ちゃんからお年寄り、すべての人の健康づくり」を目指して活動しています。

問い合わせ先：福祉交流プラザ大井 TEL/FAX 295-2140