

令和3年度 第1回「消費者の部屋」特別展示

◆食事バランスとれていますか！～食育に関するパネル展～◆

開催日:令和3年6月21日～6月30日 8日間

場 所:沖縄総合事務局 1階行政情報プラザ

来場者:59人(※アンケート協力者のみ)

内 容:食育基本法に基づき令和3年3月に国が作成した第4次食育推進基本計画の重点事項として「生涯を通じて心身の健康を支える食育の推進」が掲げられ、食育推進の目標に関する事項として「栄養バランスに配慮した食生活の実践」が設定されています。

沖縄県内では、男性の30歳代と50歳代、女性の20歳代と30歳代で、主食・主菜・副菜を揃えて毎日食べる人が少なくなっています。

このような状況を踏まえ、今回の特別展示では、バランスの良い食事をとることのメリット、「食とからだ」チェックシートや食事バランスメニューを紹介し、食事バランスについて考えるきっかけとなるようパネルで紹介しました。

また、6月25日には、選んだメニューに含まれる栄養素がその場で分かる食育 SAT システム体験コーナーを設置し、50人の方が体験し1日に必要な栄養について栄養士からアドバイスしていただきました。

来場者から展示については、「コンビニメニューをうまく利用していておもしろいと思った」、「一般県民でも分かりやすく、生活に直接つながる内容でとても良かった」、食育 SAT 体験については、「食育 SAT は、視覚的にみれるのでよかった」「改めて食生活を見直してみようと思った。」「無意識に塩分を取り過ぎているかなと思った」といった感想が寄せられました。



【食育パネル展示会場】



【食育 SAT システム体験】