

# 「すこやかともしびまつり2025」報告

新潟県  
えいようし  
かい  
栄養士会  
健康でいきいき  
笑顔



## 活動概要

日時：2025年9月13日（土）・14日（日）

会場：アオーレ長岡 アリーナ

テーマ：おしごとチャレンジ

～いろいろな人に合わせた食事を考えてみよう～

来場者：370人（お仕事体験者数）

## 活動内容

### ◆ 料理カードを使って、対象者の特徴に合わせた食事づくりに挑戦！

- ・お仕事体験のため、子ども連れの家族の参加が多かった。
- ・答え合わせの後には、持ち帰り用冊子を用いて対象者の特徴や、どんな料理がよいか、どんな栄養素が必要か、年齢に応じて解説を行った。冊子には体験した対象者以外の特徴や食事のポイントを掲載し、基本の食事「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることの大切さも伝えることができた。
- ・正解の食事は一つに限らないため、よく食べる食事や給食のメニューなどを聞きだし、他の食材、調理方法でもよいこと伝え、実践につなげられるようアドバイスを行った。
- ・体験を見守っていたお父さん、お母さん、家族も一緒に考え答えを導いていた。食事を振り返る機会になり、それぞれ学びを深めていた。
- ・栄養士、管理栄養士に興味を持ってもらえるよう、お仕事内容についてリーフレットに掲載、説明した。
- ・お仕事体験ブースへの出展は初めてであったが、体験内容、所要時間ともにちょうどよかった。



下の料理  
と交換し  
て完成さ  
せよう！



# 参加者のようす



むずかしいけど、がんばって困っている人のメニューを考えたよ。あたってるかな？

大人でも難しい…。好きなものばかり食べてちゃダメだね～

ヒントが書いてある！カルシウムがいっぱい入っているんだね。給食にもできるよ。



どちらも正解！でも一度にたくさん食べられないから、分けて食べるといいね。他にもこんな料理もおすすめだよ。



すこやか  
ともじびまつり  
2025

おしごとチャレンジ！

いろいろな人に合わせた  
食事を考えてみよう～

(公社)新潟県栄養士会 長岡支部

<p><b>ほね お ひと</b> <b>骨が 折れやすい人</b></p> <p><b>ポイント</b></p> <p>◎骨を強くするカルシウムがたくさん含まれている食べ物を食べよう！ 乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類など</p> <p>◎骨の回復を手助けする食べ物(栄養素)を食べよう！ たんぱく質(肉の主なたんぱく質が主)・亜鉛・亜硫酸塩類など</p> <p>◎ビタミンD(日光浴や紫外線を浴びる)・亜鉛・亜硫酸塩類など</p> <p>◎ビタミンK(骨が壊れるのを防ぐ)・亜鉛・亜硫酸塩類など</p> <p>◎ビタミンC(たんぱく質の吸収を助ける)・亜鉛・亜硫酸塩類など</p> <p>◎ビタミンE(たんぱく質の吸収を助ける)・亜鉛・亜硫酸塩類など</p>	<p><b>ひんけつ ひと</b> <b>貧血の人</b></p> <p><b>とくちよう</b></p> <p>みんなの体の甲を流れる「血」には「赤血球」がたくさん入っています。「赤血球」は体中に酸素を運ぶはたらきをしています。「赤血球」が少なくなると、体に酸素が足りなくなり、弱がくらくらしたり、寝がだるくなったりします。このような体調の変化を「貧血」といいます。「赤血球」は「鉄」という栄養素からできています。</p> <p><b>ポイント</b></p> <p>◎鉄をとって「赤血球」をたくさんふやそう！ レバー、豚肉、あさり、なっとう、青魚、ほうれん草、こまつな など</p> <p>◎鉄をサポートするビタミンCも一緒にとりよう！ くだもの(いちご、オレンジ、キウイフルーツ、かき) 野菜、(ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも) など</p>
<p><b>こうれいしよ</b> <b>高齢者</b></p> <p><b>とくちよう</b></p> <p>かむ力が弱くなったり、歯が抜けたり、だ液の出る量が減ります。歯の欠損、入れ歯なども影響し、弾力の強いこんにやく、のどに貼りつもち、パンやめんなどスポンジ状の食品も食べづらくなります。</p> <p><b>ポイント</b></p> <p>◎野菜類…やわらかく煮る、茹でる、一口大に切る、繊維を曲つように切る、隠し包丁を入れる。トマトやナスは皮をむく。</p> <p>◎肉類…串く、皮や脂身を取り除く。つくねやハンバーグ、つみれにする。</p> <p>◎ポテト…ジュレ状、プリン・ゼリー状のように細かく、とろみをつける。</p>	<p><b>ひと</b> <b>べんぴの人</b></p> <p><b>ポイント</b></p> <p>◎食物せんいがたくさん含まれている食べ物を食べよう！ 野菜、海藻、果糖、こんにやく、きのこ、豆類など</p> <p>◎水分を多くとりよう！ 茶やお茶、茶湯の多いスープやみそ汁などの汁物がおススメ</p>

今年度も、  
ヤクルトさんに  
ご協力いただきました！

参加賞は  
「気になる野菜」  
シリーズ