

佐渡市健康フェスティバル 專業報告

1. 日 時：2022年10月23日（日）9：30～15：00
2. 会 場：トキのむら元気館
3. テーマ：幅広い世代を対象とした健康づくりの推進
4. 内容
 - ① 佐渡市「元気100歳いいねかっちゃ弁当」入賞作品から取り入れたおかずセット
3種類の販売&レシピ配布

☆メニュー☆

とびうおすりみ団子の照り焼き

&青菜とベーコンの卵マヨ炒め

鶏肉のピリ辛から揚げ

&ひじきサラダ

彩り卵焼き

&青菜と鶏ささみのごま和え



今回のメニューは、佐渡市の高齢者食支援事業で実施した、「元気100歳いいねかっちゃ弁当」コンテストの入賞作品を参考にして、季節や衛生面を考慮して栄養士が考案しました。

佐渡市民おなじみのとびうおのすりみを使用した、とびうおすりみ団子の照り焼きセットが人気でした。

- ② フレイル、低栄養予防の普及啓発
フレイルチェック、握力の計測、食事たんぱく質量の展示、高栄養食品等の展示・配布、栄養相談など

- ・フレイル予防のリーフレットを使用し、来場者に5つのチェック項目にチェックしてもらい、握力計測も行いました。それらにより、フレイル予備軍またはフレイルと判定された方には、栄養や身体活動、社会参加についてのアドバイスをしました。
- ・栄養補助食品のリーフレットとサンプルを用意し、興味のあるものを持ち帰っていただきました。さまざまな種類のサンプルは好評でした。
- ・栄養相談ではフレイル予防や腎臓病、糖尿病についての相談があり、食品サンプルやリーフレットを用いて話をしました。

