

『元気館健康まつり』報告

1 日時 平成28年10月1日(土) 9:00～16:30

2 場所 柏崎市元気館

3 テーマ ～健康を守る主役はあなた～

見つけよう 見つめよう心と体の健康づくり

4 活動内容

柏崎市主催の健康イベント『元気館健康まつり』において来場者様へ パネル展示『手ばかり栄養法バランスチェックシート』を用いて普段の食事や栄養のバランス判定を行いました。

5 感想

食事バランスを気にしている方や高齢者が多く、全体的に食事量・野菜摂取量に気を付けている方が多かったです。しかし、主食を制限し他が過食傾向の方もみられました。

栄養指導には、手ばかりのリーフレットやフードモデルを用いて、栄養バランスや食事量を手軽に確認できた。

今回の担当は病院事業部で適切な個別相談の対応が出来、好評だった。



来場者は 649人



栄養相談者は、37名でした。普段 疑問に思っていたことや栄養バランス
適正量の確認が出来て良かった。との感想が多かったです。

