

地域交流会のご報告



～ (株)明治の【食育セミナー】を開催しました ～

令和元年 8 月 30 日(金)、大井第三 支え愛・ほっとステーションにて今年度 第二回目の地域交流会を開催しました。残暑厳しく、時おり雨もぱらつく一日でしたが、27 名の地域の皆さまにご参加を頂きました。

今回は、(株)明治の管理栄養士 宮崎様をお招きし、「カラダは食べた物からできている」というテーマで食育セミナーを行って頂きました。健康な生活はカラダ作りが基本！！…ということで、たんぱく質やカルシウムといった大切な栄養素の働きを知り、若さを保つカギである「何をどう食べるか」を皆で考えました。手軽にできる健康チェック法や、カルシウムをしっかり摂取できているかどうか点数でわかる自己チェック表を実践してみるなど、身近な「食」と「健康」の講義に皆さま終始興味津々でした。

事後アンケートでいただいたご感想を、抜粋してご紹介します。



- ★ 骨が大切であることを学ばせて頂きました。普段から牛乳を飲みヨーグルトを欠かさず食べているので、これからも続けたいと思いました。
- ★ 骨は3ヶ月ごとに作り変わると聞いて驚きました。よりよい状態にするためにカルシウムやたんぱく質に気をつけて栄養をとるようにしないといけないと感じました。
- ★ カルシウム自己チェックの結果は「8点」でした。かなり足りないとの診断結果だったので、改善していきたいです。**※チェック表は裏面に掲載しています。ぜひやってみてください！**
- ★ 食事の大切さは承知していますが、毎日のことでついつい偏りが…。気をつけて楽しく食べるようにしたいです。



食育セミナー終了後は、「お楽しみ講座」と称して、参加者同士の親睦を深めるためのグループワークを行いました。まずは職員による“見守り講座”を披露し、場が和んだところで「こんな地域になったら良いな」…というテーマで話し合っていました。

各グループで非常に活発な話し合いが行われ、【気軽に声を掛け合えるような地域にしたい】、【この会を通じて知り合いが出来たので、街中で会うのが楽しみ】、【仲間作りが必要だと思うので、こういう会があるととても良い】などの声が挙がりました。



～ ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。次回の交流会も是非お楽しみに！ ～

大井第三 支え愛・ほっとステーション

品川区西大井 4-1-8

☎ 03-6429-9637

【開設日時】

月～金曜日(祝日除く) 9:00～17:00

担当：中村・津田



品川区社会福祉協議会運営



ご自身のカルシウム摂取量を確認してみましょう！

カルシウム自己チェック表 (骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版より)

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど 飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	ほとんど 毎日2個	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日		
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど 食べない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？	ほとんど 食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど 毎日	2種類 以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日 1～2食		欠食が 多い	きちんと 3食	

合計点数	判定	コメント
20点以上	良い	1日に必要な800mg以上とれています。 このままバランスのとれた食事を続けましょう。
16～19点	少し足りない	1日に必要な800mgに少し足りません。 20点になるよう、もう少しカルシウムをとりましょう。
11～15点	足りない	1日に600mgしかとれていません。このままでは骨が もろくなっていきます。あと5～10点増やして20点になるよう、毎日の食事を工夫しましょう。
8～10点	かなり足りない	必要な量の半分以上しかとれていません。カルシウムの多い食品を今の2倍とるようにしましょう。
0～7点	まったく足りない	カルシウムがほとんどとれていません。このままでは骨が折れやすくなってとても危険です。食事をきちんと見直しましょう。