

いつまでも元気でいきいきと！

栄養成分表示を活用して、日々の食事をパワーアップ！

高齢者

徳島県は公益社団法人徳島県栄養士会と連携し、栄養成分表示等の活用に向け、ライフステージ別セミナーを実施しています。徳島県シルバー大学校・大学院の学生及び卒業生を対象に実施したセミナーの様子を報告します。

《基本情報》

セミナー名 いつまでも元気でいきいきと！
栄養成分表示を活用して、日々の食事をパワーアップ！
(実施時間:100分)

実施者 公益社団法人徳島県栄養士会 管理栄養士

対象者 徳島県シルバー大学校・大学院の学生及び卒業生
約200名

活用した資料 ○消費者の特性に応じた栄養成分表示活用のためのリーフレット
・栄養成分表示を活用してみませんか？[基本媒体]
・いつまでも元気でいきいきと！栄養成分表示を活用して、日々の食事のパワーアップ!![高齢者向け]
・表示を確認して、保健機能食品を適切に利用しましょう[保健機能食品]
○地域特性をいかした栄養成分表示等の活用に向けた消費者教育に関する調査事業報告書
・参考資料～話し合いからの実践のために～

◇対象者に合わせた地域の健康事情に触れる！

シニア世代の方が元気生活を送るに当たっての重要ポイントである「低栄養の予防」について、徳島県の健康事情に触れながら説明。

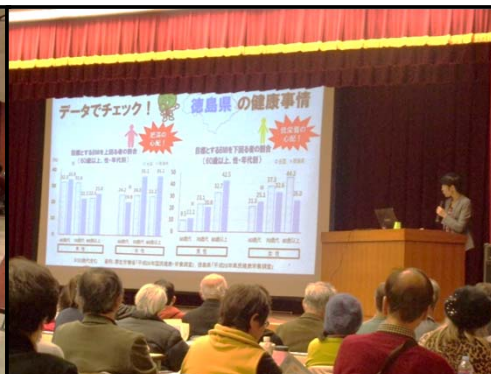
◇リーフレット内容にプラスの内容を盛り込む！

食塩摂取量を増加させずに、低栄養を予防するためのエネルギーとたんぱく質の摂取量を維持できる食材の例を挙げ、日々の生活にすぐにかせるようなアイデアを紹介。

～参加者の声～

- ・ぼんやりと認識していることが、はっきりとした数字で表すことで健康度が明確になったように思います。
- ・表示を確認し、美味しいものは塩分・糖分が多すぎと気付かせてもらいました。食品の組合せの工夫も楽しめそうです。

前半 (50分)	①栄養成分表示の概要について
	②低栄養予防と栄養成分表示の活用方法
後半 (50分)	③栄養成分表示の活用方法
	④保健機能食品の適切な利用方法
	⑤まとめ
	⑥アンケート



セミナーの内容

セミナーの風景①

セミナーの風景②

配布資料の一部

セミナー内容は、県内ケーブルテレビで「放送講座」として放映予定